영아 안전을 위해 지켜야 할 기타 사항:

- 생후 1년 동안은 낮잠과 취침 시간에 고무 젖꼭지를 물리세요. 모유 수유를 하는 유아의 경우, 생후 1개월 이후에 젖꼭지를 물리면 모유 수유에 도움이 됩니다.
- 집안이나 영아 근처에서 담배를 피우는 사람이 없도록 하세요.
- 영아를 "안전한" 자세로 유지해 준다고 광고하는 제품을 사용하지 마세요—안전성 검사를 받지 않은 제품이 대부분이며, 일부는 실제로 피해 위험을 증가시킬 수 있습니다.
- 영아가 깨어있을 때 옆에서 지켜보며 "엎어 놓기(tummy time)" 시간을 가지세요. 엎어 놓기는 영아의 근육 발달에 도움이 되며, 두상이 납작해지는 것을 예방할 수 있습니다.
- 영아를 돌보는 주변의 모든 사람들과 "안전한 수면"에 관한 정보를 공유하세요.

영아의 안전한 수면에 대한 자세한 정보는 아래의 연락처로 문의하세요.

뉴욕 주 아동 및 가족 복지국
(Office of Children & Family Services)
800-345-KIDS(5437)
ocfs.ny.gov

자녀 돌봄 불만 신고의 경우
전화: 1-800-732-5207
뉴욕시 내
전화: 311 또는 1-800-732-5207

뉴욕 주 보건부
(Department of Health)
health.ny.gov

건강한 성장(Growing Up Healthy) 핫라인
800-522-5006

예방 정보 리소스 센터(Preventive Information Resource Center, PIRC)
정보 라인 및 부모 핫라인
800-342-PIRC(7472)

NEW YORK STATE | Office of Children and Family Services

ocfs.ny.gov

"...우리의 아이들, 가족 및 지역 사회의 안전, 영속성과 복지를 추구합니다..."

Pub-5002-KO(Rev. 12/2017)

영아 수면 시 안전하게 보호하기

NEW YORK STATE | Office of Children and Family Services

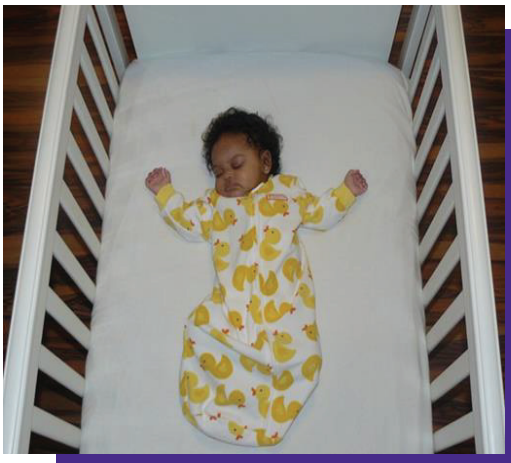
영아는 깨어있을 때와 잠을 자야 할 때 보호자가 필요합니다.

영아 수면 시 안전하게 보호하기

보호자로서, 어린 자녀를 안전하게 보호하는 것이 중요하다는 것을 잘 알고 계실 것입니다. 영아는 깨어있을 때와 잠을 자야 할 때 보호자가 필요합니다.

매년 뉴욕 주에서는 안전하지 않은 환경에서 취하는 수면으로 인해 영아가 사망하는 사고가 발생하고 있습니다. 영아를 재울 때 몇 가지 간단한 조치를 취해 이러한 위험을 줄일 수 있습니다.

첫째, 보호자의 침대 옆에 영아의 침대를 두는 것을 고려해 보십시오. 영아와 가까이 자면 쉽게 돌볼 수 있고, 보다 편리하게 모유 수유를 할 수 있습니다.



영아는 다음과 같은 상태에서 가장 안전하게 수면할 수 있습니다.

- 등으로 누워서 잘 때
- 안전성 인증을 받은 침대에 혼자 있을 때 - 칸막이 간격은 2 ⅜인치 이하여야 합니다.
- 꽉 조여서 시트를 덮은 단단한 매트리스 위에서 잘 때
- 푹신한 물건이 주변에 없을 때(예: 베개, 이불, 범퍼 패드 또는 봉제 인형)
- 얇게 입은 성인이 편안하게 느끼는 온도의 방에서 가벼운 잠옷을 입었을 때

영아는 다음과 같은 상태에서 수면 시 안전하지 않을 수 있습니다.

- 엎드려 눕거나 옆으로 잘 때
- 베개, 물침대, 에어 매트리스, 빈백 또는 기타 다른 푹신한 곳에서 잘 때
- 푹신한 의자 또는 안락의자, 소파에서 잘 때(영아의 머리가 끼일 수 있음)
- 담요를 덮고 잘 때(담요 대신 원피스 잠옷과 같은 가벼운 잠옷을 입히세요)
- 다른 영아 또는 아이와 함께 잘 때
- 다음 중 하나에 해당하는 성인과 있을 때:
  - 지나치게 피로한 자
  - 졸음을 유발하는 약물을 복용 중인 자
  - 음주를 하거나 마약을 사용해 온 자
  - 과체중인 자

이러한 상황은 영아에 위험할 수 있습니다. 영아는 질식하거나 체온이 지나치게 높아지거나 굴러떨어져 심하게 다칠 수 있습니다.