

영아를 안전하게 보호하는 유용한 팁

안전한 수면

모든 영아는 안전한 수면 장소가 필요합니다. 영아를 침대에 재울 때 안전하지 않은 수면 환경으로 인한 영아 사망을 막고 영아 돌연사 증후군(Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)의 위험을 줄이고자 "안전한 수면"을 위해 부모/보호자가 취해야 하는 조치가 있습니다.

안전하지 않은 환경에서 영아를 홀로 재우는 것 외에 다른 사람과 함께 재우는 등 영아의 수면 환경과 관련된 영아 사망률이 점점 증가 추세인 것으로 보고되고 있습니다.

SIDS는 한 살 이하의 건강한 영아가 아무런 사전징후나 원인 없이 갑작스럽게 사망했을 때 내려지는 진단입니다. SIDS는 1개월에서 12개월 사이 영아 사망의 주요 원인입니다.

아래 "안전한 수면" 정보는 자녀를 건강하고 안전하게 보호해 줄 수 있습니다.

- 취침 또는 낮잠 시간에도 영아를 등으로 눕혀 재우세요. "등으로 누워 자는 것"이 영아에게 가장 안전한 수면 자세입니다. 안전한 수면 실천과 SIDS 위험성에 대해 모든 보호자에게 이야기하세요.
- SIDS의 위험성을 크게 줄이려면 영아에게 가벼운 잠옷을 입히고 방의 온도를 얇게 입은 성인이 편안하게 느끼는 온도로 유지하세요. 영아를 위해 집에서 금연하고 낮잠과 취침 시간에 고무 젓꼭지를 물리는 것을 고려해 보세요. 담요 대신 원피스 잠옷과 같은 가벼운 잠옷을 입히세요.
- 꼭 맞는 시트가 덮인 단단한 매트리스가 있는 어린이 안전 침대에서 영아를 재우세요. 칸막이 간격은 2 3/8인치 이하여야 합니다. 소파, 의자, 소파베드 및 물침대는 영아를 재우기에 안전하지 않습니다. 푹신한 침구와 베개, 이불, 유아침대용 범퍼, 봉제 인형 등 부드러운 물건은 영아의 수면 환경에서 치웁니다. SIDS의 위험성을 낮춘다고 광고하는 제품들은 대부분 효능과 안전성이 입증되지 않았으므로 사용하지 않도록 합니다.
- 미국소아과학회(American Academy of Pediatrics, AAP)는 부모/자녀가 가까이 있으면서 모유 수유를 할 수 있도록 보호자의 침대 옆에 유아의 침대나 요람을 두도록 권고하고 있습니다.
- 지나치게 피로한 경우 부모가 영아와 함께 잠이 들면, 영아가 부모 밑에 깔리거나 의자나 침대 아래로 떨어지게 될 수 있습니다. AAP에서는 침대에서 영아에게 모유나 우유를 먹이는 부모에게 이러한 위험성을 인식하도록 조언합니다.
- 수면 중 침대 공유는 권장하지 않습니다. 영아가 침구에 걸리거나 수면 중에 움직이면서 질식 위험이 높아지기 때문입니다. 침대 공유는 성인이 알코올이나 마약을 복용한 경우 특히 위험합니다. 이 경우 더 깊은 잠에 빠져 영아와 수면 환경에 대한 인지 능력이 떨어질 수 있습니다. 약물을 복용 중인 부모는 처방전의 경고와 지침을 주의 깊게 살피시기 바랍니다. 질문이 있으시면 담당의에게 문의하세요.
- 영아가 깨어있을 때 "엎어 놓기(tummy time)"는 도움이 됩니다. 영아의 목과 어깨 근육을 강화시키면서 두상이 납작해지는 것을 예방할 수 있습니다.