

아기를 안전하게 잠재우기

Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

안전한 수면은 유아 돌연사 증후군(SIDS라고도 함)과 숨막힘이나 질식 같은 다른 위험으로부터 아기를 보호하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest **A**lone, on their **B**ack, and in a **C**rib.

Alone

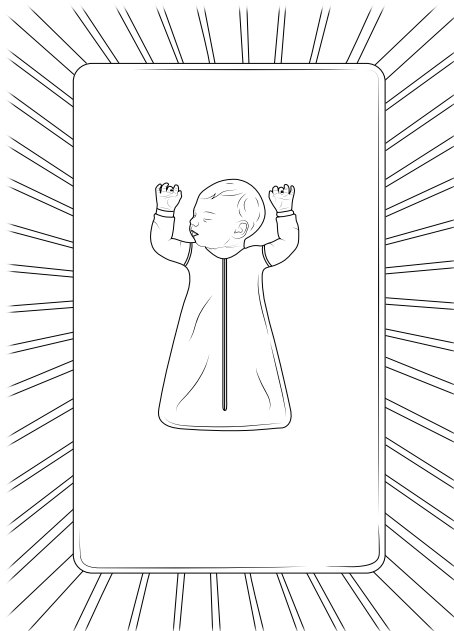
- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

Back

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.

Crib

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.



안전한 수면 단계

아기들은 혼자서 등을 대고 아기침대에서 잘 때 가장 안전하게 잠을 잡니다.

혼자서

- 아기를 부모와 같은 방에 있는 다른 침대에 두세요.
- 아기를 반드시 안전이 승인된 빈 유아용 침대, 요람 또는 팩앤플레이에서만 재워야 합니다.
- 아기를 절대 어른, 아이, 애완동물과 함께 재우지 말아야 합니다.

등을 대기

- 아기를 항상 등을 대고 재워야 합니다.
- 아기가 등을 대고 자야 질식하지 않습니다.

- 아기가 등을 대고 자야 숨을 쉽게 쉴 수 있습니다.

아기침대

- 아기를 반드시 안전이 승인된 빈 유아용 침대, 요람 또는 팩앤플레이에서만 재워야 합니다. 범퍼 패드, 베개, 부드러운 장난감, 봉제 인형 또는 담요를 피해야 합니다. 아기를 질식시키거나 목을 조를 수 있기 때문입니다.

- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.

Other ways to help keep your baby safe while sleeping

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.
- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.
- 아기침대에는 매트리스 커버가 있는 단단한 매트리스만 사용하세요.
- 잘 때 옷을 많이 입히지 말아야 합니다. 잠옷은 가벼워야 합니다. 잘 맞는 적당한 크기의 잠옷과 슬리핑 가운이 가장 좋습니다.
- 아기를 소파, 쿠션, 베개, 의자 또는 성인용 침대와 같은 부드러운 표면에서 절대 재우지 말아야 합니다.

매번, 잠잘 때마다 안전한 수면을 위해 위의 단계를 따르세요. 아기를 돌보는 다른 사람들에게도 그렇게 하라고 알려주세요.

아기의 안전한 수면을 돕는 기타 방법

- 아기가 너무 더워하지 않게 하세요. 실내 온도를 어른에게 편안한 온도로 유지하세요.
- 아기는 권장 예방접종(주사)을 모두 받아야 합니다.
- 집에 있을 때나 운전 중에 아기 옆에서 담배를 피우지 마세요.
- 아기에게 모유를 먹이세요. 모유를 먹인 아기들은 모유를 한 번도 먹이지 않은 아기들보다 SIDS에 걸릴 위험성이 더 낮습니다. 젖을 먹이기 위해 아기를 부모의 침대로 데려왔으면 아기가 젖을 다 먹은 다음 아기를 재우는 곳에 다시 데려가세요.
- 아기가 깨어 있고 누군가가 아기를 돌보는 동안 아기에게 ‘터미타임’을 주세요. 그렇게 하면 아기의 머리가 납작해지지 않도록 예방할 수 있고 머리, 목, 어깨 근육이 튼튼해집니다.
- 낮잠과 취침 시간에 고무 젓꼭지를 사용하는 것을 생각해 보세요. 모유 수유 중이라면 모유 수유가 끝날 때까지 고무 젓꼭지를 사용하지 마세요.

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.