

# 그밖의 요령

## 요령

- 원피스형 잠옷을 이용하세요. 담요는 사용하지 마세요.
- 아기가 너무 덥지 않게 주의하세요.
- 아기에게 모유를 수유하세요.
- 고무 젖꼭지를 물려 재워보세요. 하지만 강제로 물리지는 마세요.
- 아기에게 예방접종을 하세요.
- 앞이나 뒤로 아기띠를 해 아기를 안은 경우, 아기 얼굴이 보이는지 항상 확인하세요.
- 카시트, 아기 그네, 유모차 등 기타 캐리어를 사용할 때는 항상 모든 끈(혹은 띠)을 적절히 매어 주세요. 아기들이 다 채우지 않은 스트랩에 걸려 사망하는 경우도 있습니다.
- 집안이나 아기 근처에서 담배를 피우는 사람이 없도록 하세요.
- 알코올이나 약물을 하지 마세요.
- 가정용 아기 모니터에 의존하지 마세요.

아기를 돌보는  
모든  
사람이  
이러한 요령을  
따를 수 있게  
하세요!

[health.ny.gov/safesleep](http://health.ny.gov/safesleep)



Department  
of Health

Office of Children  
and Family Services

Department  
of State

Division of  
Consumer Protection

# 안전한 수면의 ABC를 지키세요



## A Alone(혼자).

아기는 혼자 자야 합니다.

## B Back(등을 뒤로).

아기를 뒤로 눕히세요.

## C Crib(아기 침대에).

아기를 안전한 아기 침대에 눕히세요.

## ★ 혼자.

## ★ 등을 뒤로.

## ★ 아기 침대에.

뉴욕 주에서는 해마다 약 90명의 아기가 수면과 관련된 원인으로 사망합니다. 처음부터 아기가 잠을 자기 시작할 때마다 안전하게 잘 수 있게 도와주십시오.

### 혼자

- 아기가 일찍 태어난 경우에도 (조산) -등을 뒤로하여 아기를 눕히세요.
- 성인이나 다른 아동과 함께 재우지 마십시오.
- 방을 함께 써도 침대는 함께 쓰지 마십시오. 방을 함께 쓰면 아기를 가까이에서 지켜보면서 아기가 성인용 침대에서 잘 때 발생할 수 있는 사고를 예방할 수 있습니다.
- 아기 침대에는 아기 외에 베개, 범퍼 패드, 담요나 장난감 등 다른 아무것도 없어야 합니다.



### 등을 뒤로

- 아기를 재울 때는 엎드리거나 옆으로가 아니라 등을 뒤로 하여 눕히십시오.
- 아기가 깨어 있을 때는 매일 아기의 배를 대고 엎드려 눕게 하십시오. 아기의 얼굴을 보고 움직이도록 독려하십시오. “터미 타임(Tummy time)”은 아기의 어깨와 목 근육을 강하게 발달시키는 데 도움이 됩니다.



### 아기 침대에

- 아기가 침대, 소파, 안락의자 또는 슬링, 그네 혹은 기타 운반대 위에서 잠이 들었다면, 아기를 아기침대에 옮겨 재우십시오.
- 안전성 인증을 받은\* 아기 침대/요람/플레이야드에 단단한 매트리스와 안을 넣은 시트를 사용하십시오.
- 상하 여닫이식 아기침대는 사용하지 마십시오. 연방 안전 기준에 따르면 상하 여닫이식 아기침대는 제작하거나 판매할 수 없습니다.
- 아기침대/요람/플레이야드는 구입하거나 사용하기 전에 [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/)에서 CPSC 리콜 목록을 확인하여 리콜 기록이 있는지 확인하십시오.

\*아기침대 안전에 대한 사항은 소비자 안전 위원회(Consumer Product Safety Commission) 사이트를 방문하십시오:  
[www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs](http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs)