안전한 수면을 위한 보육 환경

보호자:
초보 엄마의 경우 12개월 동안 AAP의 안전한 수면 및 모유 수유를 위한 권장사항을 따를 것을 독려하십시오. 2~4개월 모유 수유를 하면 SIDS의 위험이 약 40% 감소합니다.

National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network

보육자 - 아기를 안전하게 재우기
아기를 안전하게 돌보는 6가지 방법

아기의 등이 침대에 닿게 눕히세요. 이것이 가장 안전한 방법입니다.

요람이나 아기 침대 같은 안전한 수면 공간에서 재우세요.

단단하고 평평한 매트리스와 팽팽한 시트를 사용하세요.

베개, 범퍼 패드, 담요, 장난감 등 잠자리에 걸리적거리는 것들이 없도록.

잠자리가 침대, 소파, 의자 등 다른 어떤 공간과도 겹치지 않도록.

낮 그리고 밤 취침시간에 고무젖꼭지를 물려 보세요.*

*모유 수유가 안정적으로 이루어질 때까지는 고무젖꼭지를 사용하지 마세요.

이 프로젝트는 미국 보건복지부(Department of Health and Human Services, HHS) 보건자원행정당국(Health Resources and Services Administration, HRSA)의 보조금 번호 HRSA-17-094의 지원을 받습니다.