

안전한 수면 권고사항

슬프게도 예상치 않게 그리고 명백한 이유 없이 수면 중에 사망하는 아기들이 있습니다.

아기를 재우려고 눕힐 때마다 이 안전한 수면 권고사항을 지켜 아기에게 있을 위험을 줄일 수 있습니다.

- 잘 때에 등을 아래쪽으로 눕히세요.
- 호주 안전 기준에 맞는 별도의 아기 침대가 있어야 하고 침대에는 딱딱하고 잘 들어맞는 매트리스가 있어야 합니다.
- 생후 첫 6~12개월 동안에 아기를 여러분의 방에 재우세요.
- 아기를 소파 혹은 안락의자에서 재우지 말고 특히 다른 사람과 함께 재우지 않도록 하세요.
- 아기의 머리와 얼굴이 덮이지 않게 하여 질식 혹은 과열을 방지하세요. 이불, 아기 침대 범퍼, 매트리스 패딩, 양 털가죽을 사용하지 말고 봉제 완구를 아기 침대에 넣어두지 마세요.
- 아기 옷을 편안하고 따뜻하게 입히고, 너무 덥지 않도록 하여 과열을 피하세요.
- 가능하면 첫 6개월 동안 아기에게 모유 수유를 하세요.
- 임신 중 그리고 출산 후에 흡연을 피하고 누구든지 아기 근처에서 흡연을 하지 않도록 하세요.
- 아기를 돌보는 사람들이 모두 이 안전한 수면 권고사항을 이해하도록 하세요.



이 안전한 수면 권고사항은 아래 자료에서 편집된 것입니다.
raisingchildren.net.au/safesleep