



- 아기를 재울 때는 얼굴을 위로 향하게 하여 똑바로 눕히십시오.
- 캐나다 보건부 안전 규정에 적합한 아기 침대를 선택하십시오.
- 단단하고 아기 침대에 딱 맞는 매트리스만을 사용하십시오.
- 생후 6개월까지는 아기 침대를 침대 옆에 두고 재우십시오.
- 침대나 소파에서 아기를 안고 주무시지 마십시오.
- 침대를 씌우는 것 외에는 잠난감과 침구를 아기 침대에서 전부 치우십시오.
- 담요를 사용할 경우, 얇고 가벼운 것으로 하고 매트리스 양쪽에 확실하게 고정시키십시오.
- 아기가 너무 더워하지는 않는지 확인하십시오.
- 집안에서는 금연하십시오.
- 모유수유를 하면SIDS를 어느 정도 예방할 수 있기 때문에 모유수유를 하십시오.
- 승인된 아기 침대 및 기타 안전 정보는 캐나다 보건부 웹사이트 www.hc-sc.gc.ca 를 참조하십시오.

응급 상황 시에는 즉시 911에 신고하십시오.

관련 정보 또는 해당 지역 정착 서비스 조치는 www.settlement.org 에서 할 수 있습니다.

Your organization here



www.cmascanada.ca

parentingsupport@cmascanada.ca



Funded by / Financé par



Citizenship and Immigration Canada

Citoyenneté et Immigration Canada

Canada



Join the Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths: www.sidscanada.org



SIDS: Korean Syndrome of Mort Sudden du Nouveau-né



캐나다 신규 이민자

자녀 양육
지원

꼭 알아야 할 정보
영아돌연사증후군
(SIDS)



자녀 안전 시리즈

가능한 조치

안전한 수면

아기가 태어난 후에도, 위험을 줄일 수 있는 다른 방법들이 있습니다.

아기가 잘 때는 반드시 얼굴을 위로 향하게 하고 똑바로 눕히십시오. 아기가 똑바로 누워서 자는 경우에는 SIDS 발생 위험이 낮아집니다.



아기는 따뜻하게 해 주어야 합니다. 너무 덥거나 추우면 안 됩니다. 실내 온도가 엄마 아바에 게 쾌적한 정도라면, 아기에게도 좋은 온도입니다.

아기가 너무 더운 것은 아닌지 확인하려면 아기의 목덜미를 만져 보십시오.

건강한 생활

임신 중이라면 금연하고 간접 흡연에 노출되지 않도록 하십시오. 아기가 태어난 후에는, 집 안에서는 금연하십시오. 흡연은 SIDS 발생 위험을 높입니다.

아기에게는 모유수유가 좋습니다. 모유수유는 유익한 점이 많고 SIDS도 어느 정도 예방해 줄 수 있습니다.



아기가 잘 때는 아기 침대에 있는 장난감을 모두 치우십시오. 또한 담요, 베개, 봉제 인형, 벌레 페드도 모두 치우십시오. 담요를 사용하면, 가뻛고 얇은 것을 사용하십시오. 담요를 매트리스 양쪽 밑으로 넣어 확실하고 고정시키십시오. 그렇게 하면, 아기가 자는 동안 일어나 반대로 뒤집힐 위험이 줄어듭니다.

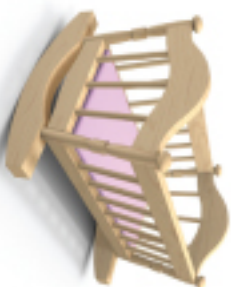
아기와 함께 자면 유대감 형성에 도움이 된다고 생각할지 모르지만, SIDS의 위험은 높아질 수 있습니다. 아기는 쉽게 담요 속, 엄마 아바 몸, 쿠션에 깔릴 수 있습니다. 그렇게 되면, 아기가 질식할 수도 있습니다.



SIDS는 1세 이하의 건강한 영아가 갑자기, 뜻하지 않게, 특별한 이유 없이 사망하는 경우를 가리킵니다. 보통 잠자는 동안 발생합니다.

SIDS는 많은 영아의 목숨을 앗아갑니다. 전문가들조차도 아직 이 현상의 원인을 완전히 규명하지 못하고 있습니다. 하지만 연구에 따르면, 위험을 줄일 수 있는 방법이 있습니다.

임신 중에는 올바른 식생활과 운동을 하고, 금연하십시오. 임신 사실을 알게 되면 즉시 진찰을 받으십시오.



SIDS란?

자녀 출산은 참으로 기쁜 일입니다. 그러나, 부모가 된다는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 익숙하지 않은 외국에서 생활할 경우 특히 그렇습니다. 이 책자의 내용은 영아돌연사증후군(SIDS)의 위험을 낮추는 데 도움이 될 것입니다.