

# 유아돌연사증후군(SIDS): 다시 수면에 대해

유아돌연사증후군(SIDS)으로 아기를 잃는 것은 부모와 가족, 친구와 아이를 사랑하는 모든 이에게 상처를 주는 비극입니다. 좋은 점은 아이를 돌보는 모든 사람이 수면에 관련한 죽음의 위험을 줄일 수 있다는 점입니다.



## ☀ 유아돌연사증후군(SIDS)란 무엇입니까?

유아돌연사증후군(SIDS)은 아이가 갑자기 사망하였으나 특별한 원인을 밝혀내지 못했을 때 주어지는 사인입니다.

## ☀ 부모와 보호자는 어떻게 유아돌연사증후군 (SIDS)의 위험을 줄일 수 있을까요?

안전한 수면 공간을 만드십시오.

- 항상 아기를 등에 눕혀 재우십시오.
- 베드시트가 꼭 맞도록 하며 단단한 잠자리를 마련하십시오. 2011년 6월 28일 이후에 제조된 유아용 침대(크립), 배시넷, 휴대용 크립, 플레이야드는미 연방의 유아용 침대 안전성 기준에 부합하기에 이 날짜 이후에 제조된 것을 사용하십시오. 부모는 제품이 리콜되지 않았는지 항상 확인해야 합니다.
- 아이의 크립에 아무 것도 없게 하십시오. 크립 범퍼나 담요, 베게, 부드러운 장난감이나 아이의 호흡을 막을 수 있는 그 어떤 것도 없도록 확인해주십시오.
- 아기는 처음 6개월간 부모와 같은 방에서 자야 합니다.
- 아기는 소파나 리클라이너같이 부드러운 면에서 혼자 자서는 안되며 특히 어른과 함께 그렇게 자서는 안됩니다.
- 아기에게 낮잠시간이나 잠자는 시간에 쪽쪽이를 주는 것을 고려해보십시오.
- 유아돌연사증후군(SIDS)의 위험을 낮춘다고 선전하는 홈 모니터나 상용 제품을 사용하지 마십시오.

건강한 습관을 갖도록 하십시오.

- 임신 중이나 출산 후 아기를 흡연에 노출하지 마십시오.
- 임신 중이나 출산 후에 술이나 불법 약물을 복용하지 마십시오.
- 최소한 6개월간 아기에게 모유를 먹이십시오.
- 아기는 권장되는 예방접종을 모두 맞아야 합니다.

## ☀ “터미 타임”은 무엇일까요?

아기가 깨어있고 관찰할 수 있는 동안에 “터미 타임”을 가지십시오. 아기의 운동 발달과 아기의 뒷통수에 납작한 부분이 생기는 것을 막는데 도움이 될 것입니다. 아기는 4-5개월 정도에 혼자서 뒤집을 수 있습니다. 그 시기 이후에는 아기를 계속 등으로 뒤집지 않아도 될 것입니다. 등을 대고 자는 것과 감독 하에 배를 대고 노는 것은 아기들에게 좋습니다.

### English Title: SIDS: Back to Sleep



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education