

동침 (아기와 같은 잠자리나 침대에 자는 것) 및 모유수유

엄마와 아기가 같은 잠자리에서 잠드는 경우는 아주 흔하고 종종 어쩌다 보면 그렇게 됩니다. 아기들이 밤에 젖을 자주 먹기 때문에 같이 자게 됩니다.

이 안내문은 모유수유모를 위한 것입니다. 모유수유를 한 적이 없는 아기라면 엄마와 같이 자는 동침이 위험할 수 있습니다.

-밤에는 소파, 의자나 안락의자가 아닌 안전한 침대에서 젖을 먹이세요.



“보호 자세” 또는 “말아서 포옹하는 자세”라고도 하는 아기에게 가장 안전한 자세

침대(잠자리)를 안전하게 마련해 두세요.

- 단단하고 평평한 매트리스에 재웁니다.
- 침대를 벽에서 멀리 떨어트려 놓습니다.
- 아기 몸이 낄 수 있는 작은 틈이 침대 주변에 없게 합니다.
- 어른 침대에 난간을 설치하지 말아야 합니다.
- 아기를 엄마 가슴 높이 쪽에 등 대고 눕히고 엄마 얼굴 가까이나 베개 위에 눕히지 말아야 합니다.
- 무거운 담요, 여분의 베개, 침대 근처에 매달려 있는 끈은 치워야 합니다.
- 시트나 담요가 아기의 얼굴이나 머리를 덮지 않게 해야 합니다.
- 매트리스를 바닥에 깔고 자는 것도 고려해 보세요.

동침에 대한 다음 안전 지침이 매우 중요합니다.

- 누구도 소파, 안락의자나 의자에서 아기와 같이 자지 말아야 합니다.
- 최근에 술이나 약물을 사용한 적이 있는 사람은 아기와 같이 자지 말아야 합니다.
- 졸음을 유발하는 약을 최근 복용한 적이 있는 사람은 아기와 같이 자지 말아야 합니다.
- 담배 피는 사람은 아기와 함께 자면 안됩니다.
- 아무도 미숙아나 저체중아로 태어난 아기와 함께 자지 말아야 합니다.
- 아무도 어른 침대에 아기를 혼자 두어서는 안 됩니다.

동침하지 않을 때 안전에 유의하세요.

- 아기를 등 대고 똑바로 눕혀 재우세요.
- 아기를 엄마 방에서 침대 가까이에 두세요.
- 요람이나 어른 침대에 붙이는 영아용 침대 (“동반 침대” 또는 “사이드카”)도 고려해 보세요.
- 젖을 먹인 후에는 깨끗하고 평평한 곳에 아기를 눕히세요.
- 아기를 폭신한 “둥지침대”나 “콩깍지 침대”에 눕히지 마세요.

동침 대신 동반 침대나 사이드카를 쓸 수도 있습니다.

