

영아 돌연사 예방 8단계 ①

보건복지부 여성정책담당관실 www.mohw.go.kr

1단계

임신 중 정기적으로 진찰을 받아야 하며 영양 섭취를 충분히 해야 한다.

미숙아 저체중아는 정상체중아에 비해 영아 돌연사증후군의 위험성이 10배정도 높다. 따라서 임신 중 주기적으로 산과 진찰을 받아 임신부의 건강상태는 물론 태아의 성장과 건강상태를 확인 하는 것이 중요하다.

2단계

담배를 피우지 말아야 한다.

임신 중 흡연은 태아에 대한 직·간접 흡연으로 인하여 영아돌연사 증후군의 발생률을 2~3배 이상 높게 나타나게 한다.

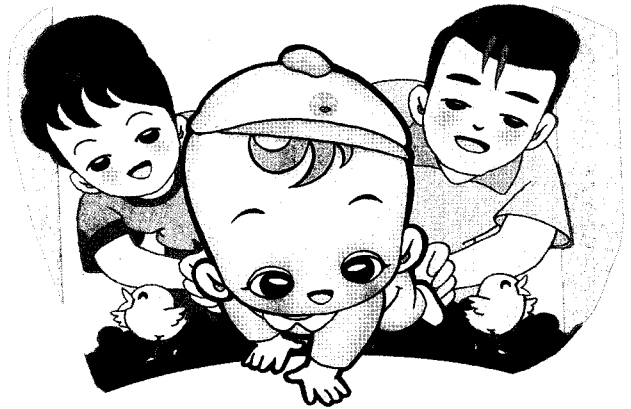
임신 중 하루에 20개피 이상을 피우는 경우 영아돌연사 증후군의 위험이 5배나 증가하며 부모 모두가 담배를 피우는 경우는 엄마 혼자 피울 때 보다 2배이상 위험이 증가한다.

임신 중 흡연은 태아로 산소와 영양을 공급하는 혈관을 수축시켜 뇌를 포함한 신체의 성장장애를 일으킨다. 간접흡연에 있어서도 저체중아를 분만 할 수 있으며 이로인해 영아돌연사 증후군이 더 잘 생길수 있다. 또한 흡연을 하는 산모의 모유는 니코틴 농도가 높은 것은 물론 모유를 만드는데 필요한 프로락틴이 감소하여 모유의 양도 감소하게 된다.

3단계

아이를 바로 눕혀 재우기.

서양사회에서는 잠자는 동안 구토로 인한 질식을 피하기 위하여 엎드려 재우는 경향이 있다. 반면, 동양사회에서는 아기가 엎드려 자는 동안



호흡근관을 막기 위하여 바로 눕혀 재우는 경향이 있다. 이런 차이는 영아돌연사 증후군 발생률에 영향을 미친다. 똑바로 눕혀 재우는 것이 안전하다.

호흡기의 이상이 있거나 위·식도 역류가 있는 경우를 제외하고는 “똑바로 눕혀 재우기” 캠페인을 벌인 미국, 영국, 호주 등에서 영아돌연사증후군이 40~70%나 감소하였다.

4단계

엄마젖으로 키우기.

엄마젖은 아기에게 가장 좋은 영양을 제공하며 감염에 대한 저항력을 높여주고 뇌의 성장에 도움을 주고 우유로 인해 발생하는 알레르기의 위험이 없다. 이 외에 소화가 잘되기 때문에 구토나 역류를 감소 시킨다.

아기가 엄마의 젖꼭지를 빨음으로써 엄마는 모성 본능을 자극하는 호르몬(옥시토신, 프로락틴 등)이 증가하고 엄마와 아기사이의 접촉을 증가시킴으로써 아기에게 정서적인 안정감을 제공해 줄 수 있다. PPFK