

영아 돌연사 예방 8단계 ②

보건복지부 www.mohw.go.kr

5단계

편안하고 안전한 잠자리 만들기

대부분 영아돌연사 증후군은 아기가 잠자는 중에 발생한다.

부모와 아기가 함께 자는 홍콩은 영아 돌연사 증후군의 발생빈도가 살아있는 아기 천명당 0.4명인 반면 아기를 혼자 재우는 미국은 1.3~1.4명으로 약 34배 가량 높다.

일본의 경우도 부모와 아기가 함께 자는 것은 일반적인 관습으로 영아돌연사 증후군의 발생률이 미국의 10분의 1에 불과하다.

아기가 침대로 부터 떨어지지 않도록 조심해야 하며, 아기를 아빠와 엄마 사이에 재우는 것보다 엄마에게 가까운 곳에 눕히는 것이 좋다.

아기를 똑바로 눕혀 재우거나 옆으로 눕혀 재우도록 하며 엎드려 재우지 않도록 주의해야 한다.

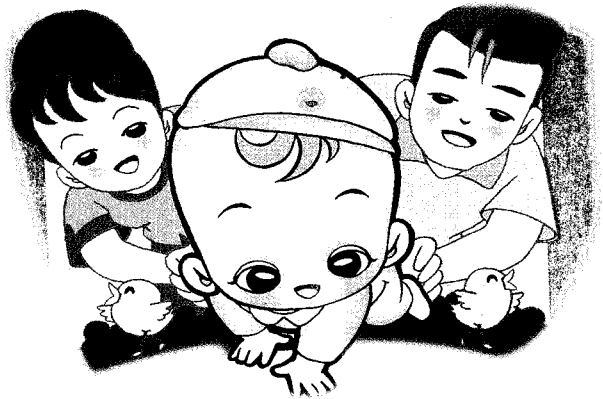
될 수 있으면 큰 침대에서 재우는 것이 안전하며 소파 위에서 재우지 않도록 하고 얼굴이 쿠션 등에 파묻히지 않도록 해야 한다.

6단계

적당한 온도 유지

아기를 따뜻하게 해주는 것은 좋아도 너무 덥게 하는 것은 영아돌연사 증후군의 위험을 증가시킨다. 아기가 자는 방을 너무 덥게 하면 정상적인 수면과 호흡의 신경조절을 불규칙하게 하기 때문에 영아돌연사 증후군이 발생할 가능성이 높아진다.

따라서 방을 너무 덥게하거나 아기를 옷이나 침구류로 너무 감싸주는 것은 좋지 않다.



그리고 아기의 머리는 덮지 않는 것이 좋으며 편안한 옷을 입히는 것이 좋다.

7단계

사랑으로 아기 돌보기

엄마와 아기가 서로 가까워질 수 있도록 엄마 젖을 먹이고 아기와 함께 자는 것이 좋다.

특히, 엄마와 피부 접촉이 잦으면 엄마의 심장 박동이 아기에게 전달되며 이로 인해 아기의 호흡량이 증가하고 혈중 산소량이 증가하여 성장이 빨라지고 털 울게된다.

8단계

예방접종을 철저히

예전에는 예방접종, 특히 생후 2, 4, 6개월에 접종하는 개량 D.P.T 백신이 영아돌연사 증후군을 일으키는 위험인자 중 하나로 생각되었으나 최근의 많은 연구 결과를 보면 예방접종이 영아돌연사 증후군을 일으킨다는 근거는 없으며 오히려 영아돌연사 증후군의 발생빈도를 낮추는 것으로 보고되고 있다. 출처: CDC