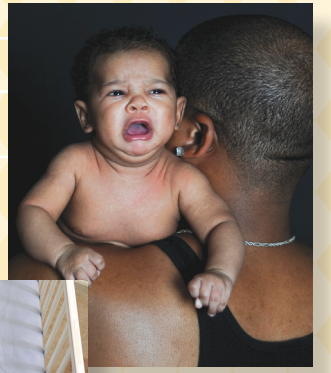
유아의 울음

유아가 우는 것은 정상입니다.
어떤 아기들은 많이 울기도 합니다.

아기의 울음을 견디기 힘들 경우

- 멈추기
- 안정 찾기
- 휴식취하기



결코 아기를 흔들거나 때리거나 던지지 마십시오.

안전한 수면

유아는 안전하게 잠을 자지 못할 경우 사망할 수도 있습니다.

아기가 가장 안전하게 잠을 잘 수 있는 방법은...

- **A**lone (혼자서)
- On His or Her **B**ack (반듯하게 누워)
- In a **C**rib (유아용 침대에서)

부모 헬프라인
1-800-CHILDREN(1-800-342-7472)

뉴욕 주 어디에서든지 1년 365일, 1일 24시간 영어 및 스페인어로 서비스가 제공됩니다

프로그램 코디네이션

연락처

maria Fareri children's Hospital
AT WESTCHESTER MEDICAL CENTER

남부 지역
Maria Fareri Children's Hospital at Westchester Medical Center
(914) 493-7235

WOMEN & CHILDREN'S HOSPITAL OF BUFFALO
A Kaleida Health Facility

북부 지역
Kaleida Health Women and Children's Hospital of Buffalo
(716) 878-7441

프로그램 소개

뉴욕 안전한 아기 프로그램(Safe Babies New York)은 유아의 정상적인 울음, 스트레스 관리 및 안전한 수면에 대해 모든 부모들에게 교육을 제공하는 주 차원의 프로그램입니다. 이 프로그램은 버팔로 여성 및 아동 병원(Women & Children's Hospital of Buffalo), 칼레이다 병원(Kaleida Health Facility) 및 발할라 웨스트체스터 메디컬 센터 소재 마리아 파레리 아동 병원(Maria Fareri Children's Hospital at Westchester Medical Center in Valhalla)가 선도하고 있습니다. 뉴욕 주에 소재한 모든 병원은 이 중요한 프로그램에 참여할 수 있습니다.

New York State Office of Children & Family Services
NEW YORK STATE CHILDREN & FAMILY TRUST FUND
"Strengthening New York's Families"

이 프로그램은 NYS 아동 및 가족 서비스 사무국 산하 뉴욕 주 윌리엄 B. 호이트 추모 아동 및 가족 신탁 기금(New York State William B. Hoyt Memorial Children and Family Trust Fund) 프로그램으로부터 일부 지원을 받습니다.

Safe Babies New York

안전한 수면 울음 달래기 스트레스 관리

부모님을 위한 안내서

아기가 우는 이유 이해하기
왜 중요할까요?

아기는 배고픔, 외로움, 피곤함을 느끼거나 기저귀를 갈 필요가 있을 때 웁니다. 아이가 우는 것은 일상에서 정상적인 행동이지만, 아프거나 고통을 느끼고 있다는 것을 의미하기도 합니다. 그렇다고 생각되는 경우 담당 소아과 주치의에게 진찰을 받아야 합니다.

아기를 돌보는 것은 항상 힘이 많이 들고 스트레스를 많이 받는 일입니다. 특히 아기가 많이 우는 경우 "자제력을 잃는 것"은 누구에게나 일어날 수 있습니다.

영아 뇌흔들림 증후군(Abusive Head Trauma, 또는 "흔들린 아이 증후근(Shaken Baby Syndrome)" 이라고도 함)은 어른이 자제력을 잃어 아기를 흔들거나 때리거나 던지는 경우 발생할 수 있습니다. 이는 심각한 질병을 유발할 수 있지만 완벽하게 예방이 가능합니다.

아기의 울음을 견디기 힘들 경우

멈추기

고정식 또는 이동식 유아용 침대와 같이 수시로 확인할 수 있는 편안하고 안전한 장소로 아기를 옮긴 후 그곳을 떠나십시오. 여러분이 흥분을 가라앉히는 동안 아기가 울게 내버려둬도 괜찮습니다. 울음으로 인해 뇌가 손상되거나 하는 어떠한 나쁜 영향도 아기에게 나타나지 않습니다.

안정 찾기

몇 분 동안 밖으로 나가 있거나 아기 울음소리가 그렇게 크게 들리지 않은 다른 방으로 이동하십시오. 앉아서 10회에 걸쳐 깊게 심호흡하십시오. 음악 듣기 책 읽기 또는 다른 육체적인 활동을 하십시오.

휴식 취하기

가능한 경우, 믿을 수 있는 친구, 이웃 또는 가족에게 잠시 도와달라고 요청하십시오.

우는 아기 달래는 방법

- 천천히 숫자를 세며 아기의 등을 문지르거나 머리를 쓰다듬어 주십시오.
- 아기에게 반복되거나 편안한 소리를 들려주십시오.
- 장소를 바꾸어주십시오. 밖을 산책하십시오.
- 아기를 팔로 부드럽게 감싸거나 어깨에 대고 걸으십시오.
- 아기에게 노래를 들려주거나 흥얼거리십시오.
- 아기에게 고무 젖꼭지를 주거나 엄지를 빨게 하십시오.
- 카시트에 앉힌 후 운전하십시오.
- '우주복'을 입혀주십시오.

안전한 수면
왜 중요할까요?

유아는 안전하게 잠을 자지 못할 경우 사망할 수도 있습니다. 아래의 **안전한 수면을 위한 3대 수칙**을 준수하여 그러한 비극적인 사고가 일어날 확률을 줄이십시오.

Alone (혼자서)

1. 혼자라는 말은 다음과 같이 잠을 잘 수 있는 독립된 공간을 의미합니다.
   - 어른 없이
   - **쌍둥이** 및 형제, 자매 없이
   - 애완동물 없이
2. 아기의 수면 공간은 누구와도 공유되지 말아야 합니다. 그것이 부모라도 마찬가지입니다.
3. 베게/담요/범퍼(완화장치)/장난감/봉제 동물 인형 없이. 이러한 물건들은 아기의 숨을 막히게 할 수 있습니다.

On The Back (반드시 누워)

1. 아기는 반듯하게 누워 자는 것이 가장 안전한 수면 자세입니다.
2. 엎어져서 및/또는 옆으로 누워 자는 것은 권장되지 않습니다.
3. 아기를 받치거나 자세를 높게 하기 위해 베게/둥글게만 담요/ 웨지 를 사용하지 마십시오.
4. 아기에게 다른 수면 자세가 필요하다고 생각되는 경우 담당 소아과 주치의와 상담하십시오.

In A Crib (유아용 침대에서)

1. 유아용 침대는 아이가 잠을 잘 수 있는 청결하고 딱딱하며 어지럽혀지지 않은 표면을 제공합니다.
2. 유아용 침대의 딱딱한 매트리스는 아이가 숨을 쉬는 것에 방해되지 않는 안전한 수면 표면을 제공합니다.
3. 헌 유아용 침대를 사용하는 경우 안전 요건을 만족하는지 확인하십시오. 소비재 위원회 (Consumer Product Safety Commission) 홈페이지 www.cpsc.gov를 확인하십시오.
4. 절대로 아기가 소파 또는 의자에서 잠자지 않도록 하십시오. 그러한 경우 아기의 기도 막힘 및/또는 위험한 위치에 갇히는 경우가 발생할 수 있습니다.