아기 재우는 법 카드

순서가 아니라 고를 수 있는 방법이에요. 우리 아기에게 맞는 걸 찾아요.

조명

- [ ] 밤에는 은은한 조명 + 어두운 방
- [ ] 낮잠도 방을 살짝 어둡게

소리

- [ ] 환기팬 · 선풍기 · 비 소리 같은 일정한 소리
- [ ] 갑작스러운 큰 소리는 피해요

1 **토닥이기**
엉덩이 · 등을 부드럽게, 리듬감 있게

2 **「슉슉」 소리 내기**
뱃속에서 들리던 소리와 비슷해요

3 **포근하게 안아 주기**
품에서 체온과 심장 박동을 느껴요

4 **안전한 속싸개(스와들링)**
뒤집으려는 기미가 조금이라도 보이면 멈춰요

5 **쪽쪽이(노리개 젖꼭지)**
모유수유가 자리 잡은 뒤에, 끈을 매어 쓰지 않아요

보호자가 해요

- 뒤집으려는 기미가 조금이라도 보이면 속싸개를 멈춰요(미국소아과학회).
- 속싸개를 한 아기는 꼭 등을 대고 눕혀 재워요.
- 쪽쪽이에 끈을 매어 쓰지 않아요.

힘들 땐 도움을 청해요

- 만약 너무 힘들다면, 소아과·산후조리사·보건소 간호사 등에게 도움을 요청해도 괜찮아요.

24시간 수면 기록표

잔 시간만큼 칸을 칠해요. 한 칸은 30분이에요. 아래 줄엔 먹은 때를 표시해요.

아기 이름 _____ **생후** _____ **개월**

날짜	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	낮잠 합	밤잠 합
/	잠																									
	메모																									
/	잠																									
	메모																									
/	잠																									
	메모																									
/	잠																									
	메모																									
/	잠																									
	메모																									
/	잠																									
	메모																									
/	잠																									
	메모																									

예) 잠 줄: 잔 시간 칸을 색칠 · 메모 줄: 먹은 때 ●, 깬 때 ×

메모 · 잠이 흐트러진 날(감기, 낯가림 등)

밤잠 기록표

눕힌 시각과 잠든 시각, 밤에 깬 때를 적고 써 본 방법에 표시해요.

아기 이름 _____ **년** _____ **월** _____

날짜	눕힌 시각	잠든 시각	밤에 깬 때	토닥	슉슉	안기	속싸개	쪽쪽이	아침 깬 시각	메모
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		
/				☐	☐	☐	☐	☐		

메모 · 우리 아기에게 맞았던 방법