퍼버법 순서 한눈에

정해진 간격으로 아기를 확인하며 스스로 잠들도록 도와요.

언제부터

- 생후 4개월 이후가 기준으로 꼽혀요
- 생후 4개월 이전은 아직 일러요

시작 전 점검

- 아기가 건강한 상태인지 확인
- 일관된 취침 루틴 정하기
- 안전한 수면 환경(단단한 매트리스)
- 가족 모두 같은 방법에 동의

1 **잠자리 루틴을 해요**

예: 목욕 → 수유 → 책 읽기 → 자장가

2 **졸린 상태에서 침대에 눕히고 방을 나가요**

3 **정해진 간격이 지나면 돌아와 짧게 확인해요**

본문 1일차 예: 첫 번째 3분, 두 번째 5분, 세 번째 이후 10분

4 **안아 올리거나 수유하지 않아요**

등을 가볍게 토닥이며 목소리로 안심시켜요

5 **다시 방을 나와요**

6 **날이 갈수록 간격을 조금씩 늘려요**

두 양육자가 같은 방법으로 꾸준히

보호자가 해요

- 아기가 아프거나 평소와 다르면 미루고, 건강한 상태에서 시작해요.
- 어떤 방법을 고르든 아기의 기질과 가족 상황에 맞춰 일관되게 해요.

퍼버법 수면교육 기록표

확인하러 가기 전 기다린 시간(분)을 칸마다 적어요.

아기 이름 _____ **시작한 날** _____ **생후** _____ **개월**

날짜	며칠째	눕힌 시각	확인 1	확인 2	확인 3	그 뒤	확인 횟수	잠든 시각	메모
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									

확인 칸에는 기다린 분을 적어요. 본문 1일차 예: 확인 1 · 3분, 확인 2 · 5분, 그 뒤 · 10분

메모 · 밤에 깬 때, 두 양육자가 나눈 이야기