

# טיפים לבטחון התינוקות שלנו



## בטיחות ברחצת התינוק

בטוח ארבלאזי טיפס יומי



- לפני רחצת התינוק הקפידו להכין סביבה בטוחה למניעת היתקלות או החלקה. טמפרטורת החדר: 24-26 מעלות, טמפרטורת המים: 36-37 מעלות
- הרחצה באמבטיה עד גובה מים של 10 ס"מ. ברחצה במים זורמים הקפידו על מגע ישיר עם המים, כדי לחוש בשינויים העלולים להיות בטמפרטורת המים
- שמרו על מגע רציף ועל קשר עין עם התינוק בזמן הרחצה והטיפול בו

## הנחיות בטיחות נוספות

טוב ארבלאזי אפני לדואזי



- רחצו ידיים לפני כל טיפול בתינוק
- הרחיקו מהתינוק מכשירים פולטי קרינה סלולארית
- כאשר אתם ניגשים לתינוק בשעות החשיכה הדליקו אור קטן בחדר
- לעולם אל תטלטלו את התינוק - הדבר עלול לגרום לו חבלות חמורות
- דאגו שכל מי שמטפל בתינוק, כולל בני משפחה ומבקרים יקפיד לקיים הנחיות אלו

בהרכת מלא טוב  
צוות מחלקת יולדות ויילודים

המידע המופיע בפרסום זה נועד להשכלה בלבד, ואינו מהווה חוות דעת רפואית ובכל מקרה, אינו תחליף לייעוץ מקצועי רפואי. כל הזכויות שמורות להדסה © אין לצלם, להעתיק ולעשות כל שימוש מסחרי מבלי לקבל אישור בכתב מאת הדסה. 2021. ניתן לעיין בדפי מידע נוספים של "הדסה" באינטרנט: [www.hadassah.org.il](http://www.hadassah.org.il) באתר: "דפי מידע למטופלים".

## אמצעים להפחתת הסיכון "למוות בעריסה"



- בעריסה השכיבו את התינוק על הגב בלבד, על מזרן קשיח
- השכיבו את התינוק בעריסה משלו ולא במיטת ההורים
- הימנעו מעישון ליד התינוק
- עודדו הנקה
- שמרו על טמפרטורת חדר 22°C - 24°C
- עודדו מציצת מוצץ בשינה
- הימנעו מהנחת צעצועים פרוותיים בעריסה ומתליית חפצים סמוך לראשו של התינוק

## נוהגים בטוח



- בהובלה בעגלה, בסלקל או במושב בטיחות חובה לחגור את התינוק
- בעת נסיעה במכונית, דאגו להניח את תינוקכם במושב בטיחות, כשראשו מופנה כנגד כיוון התנועה

## החייאת ילוד



- אם בית החזה של התינוק לא עולה ויורד סימן שאינו נושם
- אם התינוק אינו נושם יש להתקשר 101 למגן דוד אדום
- החייאה מבצעים כשהתינוק על הגב על משטח קשה
- לוחצים 30 פעמים בשתי אצבעות על מרכז החזה
- אחרי הלחיצות מקיפים את הפה והאף של הילוד עם הפה ונושפים 2 פעמים
- ממשיכים: ללחוץ ולהנשים לסירוגין עד להגעת צוות רפואי

## בטיחות בהנקה



- הנקה היא הבחירה העדיפה להזנת התינוק
- בזמן ההנקה שמרי על ערנות
- הימנעו מהנקה בשכיבה כאשר את עייפה מאד ונמצאת ללא השגחת אדם ערני לצדך.
- זמן ההנקה מוקדש לתינוק: אין לאכול, לשתות או לדבר בטלפון
- חלב שאוב יש לאחסן במקרר או במקפיא
- בהאכלה מבקבוק תנו לתינוק לשלוט בקצב הזרימה של החלב

## מניעת נפילות



- כשעייפים אפשר להירדם עם התינוק על הידיים ולהסתכן בנפילה, לכן כשעייפים יש להחזיר את התינוק לעריסה או לבקש עזרה
- טפלו בתינוק על משטח ייעודי
- התרכזו בטיפול בתינוק ולא בסביבה
- אל תשאירו את התינוק על מיטה ללא השגחה ואל תרדמו או תישנו עמו יחד במיטה
- אל תשאירו את התינוק לבד על שידת הטיפולים או על כל רהיט אחר ללא השגחה צמודה
- הרחיקו חפצים בהם ניתן להיתקל ולמעוד

