



למד להציל חיים -  
החייאת תינוק  
מהלידה ועד גיל שנה



# החייאת תינוקות מדריך להורים





# תוכן עיניינים

2	.....	אמדן הנשימה
2	.....	הפרעה בנשימה
3	.....	שליבים בהחייאה
4	.....	עיסוי לב
5	.....	הנשמת תינוק
6	.....	שילוב של עיסוי והנשמה
7-8	.....	חסימת נתיב אוויר בגוף זר
9	.....	המלצות

חוברת זו הינה השלמה להדרכה מעשית ותרגול המתבצע במחלקת פגים וילודים במרכז רפואי כרמל.

פעולות ההחייאה הינן פעולות מצילות חיים. הן עוזרות לדם מחומצן להמשיך לזרום דרך הלב, ודרכו לאיברים חיוניים, כאשר פעולת הנשימה והלב נפגעים. בחוברת נתייחס לפעולות החייאה המתאימות לתינוקות עד גיל שנה.

קיימת נטייה טבעית לפחד מביצוע פעולות ההחייאה, ובנוסף, חשש מביצוע פעולות לא נכונות. אך יש לזכור, שאי ביצוע של פעולות כלשהן, בודאי לא ישפר את המצב, לכן כל פעולת החייאה עדיפה על שיתוק ואי עשייה.

מומלץ לכל אדם ובמיוחד למי שמטפל בתינוקות ללמוד את פעולות ההחייאה הבסיסיות.

החייאת יילוד מורכבת משתי פעולות עיקריות:  
**עיסוי לב והנשמה.**  
ביצוע יעיל של שתי הפעולות הוא המפתח להחייאה מוצלחת.



# אמדן הנשימה

## מאפייני נשימה תקינה אצל תינוקות

- צבע התינוק ורוד, לשון ושפתיים ורודות
- תינוק נושם דרך האף
- רואים תנועות נשימה בעיקר בבטן אך גם בבית החזה
- דרכי האוויר פתוחים, ללא הפרשות (כדוגמת נזלת או הקאה)
- מס' הנשימות נע בין 20 - 60 לדקה
- נשימת התינוק לא חייבת להיות סדירה

## מאפייני נשימה שאינה תקינה אצל תינוקות

- צבע עור אפור עד כחלחל
- כחלון בשפתיים, בלשון או בגב (כחלון של כפות הידיים והרגליים בלבד אינו ביטוי להפרעה בנשימה)
- הפסקת נשימה
- העדר תנועות נשימה מעל 20 שניות (ניתן לוודא חוסר תנועה גם בעזרת הנחת יד על הגב או החזה)
- נשימה המלווה בחרחורים או צפצופים
- נשימה המלווה בתנועת כנפי האף, רתיעות בבטן, בין צלעות ובבסיס הצוואר

## מה עלול לגרום להפרעה בנשימה אצל תינוקות?

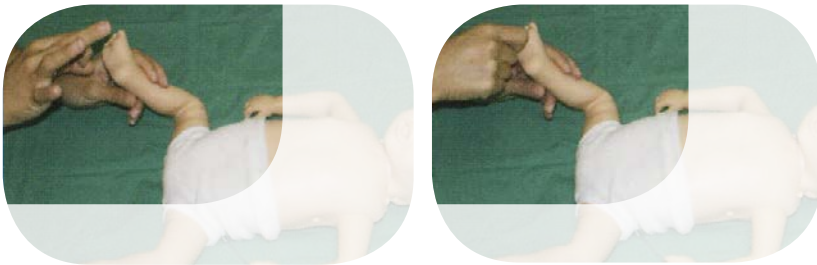
- פליטה או הקאה ושאיתם לדרכי הנשימה
- גוף זר
- מחלות או מומים בדרכי הנשימה
- מחלות זיהומיות
- ביטוי של מחלה אחרת, מום לב, פרכוסים, מחלות מטבוליות ועוד
- ירידה בחום הגוף

1. חשוב! קריאה לעזרה מהסביבה הקרובה מיד עם זיהוי בעיה הדורשת החייאה של התינוק.
2. קריאה מיידית למד"א - מס' חרום 101.

## שליבים בהחייאה

### גירוי לנשימה

שפשוף או טפיחות על כף הרגל



### גירוי עדין של הגב



### גירוי קולי - קריאה בקול רם

- בתינוק מגיל מספר חודשים כדאי לקרוא בשם.
- אין להשתמש בגירויים חזקים!
- אין לטלטל את התינוק!
- במידה ואין תגובה לגירוי ראשוני - יש להתחיל מיד בפעולות ההחייאה.
- יש להפשיט את התינוק ולהשכיב אותו על משטח קשה.



# הנשמת תינוק

## יש לבצע שתי הנשמות ברצף!

הטיה קלה לאחור של הראש (תנוחת הסנפה) -  
לא לכופף את הראש לחזה ולא להטות מדי לאחור.  
שאיבה או ניקוי/פינוי הפרשות במידת הצורך.

תנוחת הראש הרצויה (לקראת ההנשמה):



כפוף מדי לחזה  
(לא תקין)

תקין ("הסנפה")

מוטה מדי לאחור  
(לא תקין)



על המנשים לעמוד לצד התינוק.

יש להניח יד אחת על המצח ולמשוך קלות אחורנית, ועם אצבעות היד השנייה להרים את הסנטר על מנת להרחיקו מהצוואר ולאפשר פתיחה של דרכי האוויר.



יש לכסות את פיו ואפו של התינוק עם הפה של המנשים, ולהנשים פעמיים בנפח קטן.

תוך כדי ההנשמה יש להסתכל על בית החזה - אמורה להיות עליה של בית החזה כסימן להנשמה נכונה. אם אין עליה של בית החזה יש למקם שוב את הראש ולהנשים שוב.

יש לבצע שתי הנשמות ברצף!

# עיסוי לב

- יש להפשיט ולהשכיב את התינוק על משטח ישר וקשיח.
- מיקום האצבעות: מתחת לקו דמיוני המחבר בין שתי הפטמות.
- ביצוע העיסוי (שתי שיטות):

**תמונה 1** - שיטת האגודלים העדיפה כשיש שני מטפלים/ות: בעזרת 2 אגודלים מונחים במרכז החזה כאשר הידיים מקיפות את בית החזה ותומכות מאחור (תמונה 1).

**תמונה 2** - שיטת 2 האצבעות העדיפה כשיש מטפל/ת אחד: עם האצבעות השנייה והשלישית (אמה ואצבע - תמונה 2).

- יש לבצע 30 עיסוי לב ולתת 2 הנשמות ברצף ובקצב אחיד.



**עוצמה - ללחץ חזק ומהר לעומק של 3-4 ס"מ (שליש מעומק בית החזה) כאשר האצבעות ישרות.**

- בין עיסוי לעיסוי, יש לתת לבית החזה להתרומם למצבו הרגיל על מנת לאפשר ללב להתמלא מחדש בדם.
- אין לאבד מגע עם בית החזה אחרי שממקמים את האצבעות, כדי לא להפריע לרצף העיסוי.

**מתחילים ב-30 עיסויים  
ושתי הנשמות ברצף,  
בקצב אחיד,  
תוך כדי ספירה בקול רם.**

# חסימת נתיב אוויר בגוף זר

הדרך הטובה ביותר לטפל בשאיפת גופים זרים היא:

## מניעה!

עליכם להרחיק מילדכם צעצועים קטנים או מתפרקים, פיצוחים או מזון אחר שאינו תואם את גילם.



## סימנים לשאיפת גוף זר או חסימה של דרכי הנשימה

- מצוקה נשימתית פתאומית של התינוק
  - קושי בשאיפה המתבטא ברתיעות צוואריות
  - השמעת צפצוף או חרחור בזמן שאיפה או נשיפה
  - שיעול נבחני
  - שיעול בלא קול
  - החמרה במצוקה נשימתית
  - התפתחות כחלון
  - איבוד הכרה
- ניתן להוציא את הגוף הזר בתנאי שזוהה בברור וניתן להוציאו.  
יש להימנע מלנסות להוציא גוף זר על ידי האצבעות בצורה עיוורת מחשש לדחיפת הגוף הזר עמוק יותר.

# שילוב של עיסוי והנשמה

יש לבצע ברצף 30 עיסויים ו-2 הנשמות = סבב אחד.

- להעריך את מצב היילוד ע"י הסתכלות. (להעריך האם הוא נושם או בוכה).
- יש לבצע מחזור של 5 סבבים.

כל סבב מורכב מ-30 עיסויים ו-2 הנשמות.  
יש להעריך אם התינוק נושם או בוכה בסופו של כל מחזור כזה (5 סבבים).  
אם היילוד נושם ו/או בוכה תוך כדי החייאה יש להפסיק את הפעולות.

## סדר פעולות:



אם התינוק אינו פצוע או חבול, ניתן להרימו ולהמשיך את פעולות ההחייאה ליד טלפון לקריאה לעזרה וקבלת יעוץ מצוותי החרום.

יש להמשיך בהחייאה עד קבלת הוראה להפסיק, או עד הגעתו של צוות רפואי.



## המלצות להקטנת "הסיכון למות בעריסה"

### מומלץ להשכיב את התינוק הבריא לשינה על הגב.

מחקרים רבים הראו כי **שכיבה על הגב בעת השינה מקטינה באופן משמעותי את הסיכון למות עריסה**, בהשוואה להשכבה על הבטן או על הצד. לכן, מומלץ להשכיב את התינוק על הגב בעת השינה, אלא אם כן יש סיבה רפואית מיוחדת שבגללה ממליץ הרופא אחרת. לעומת זאת, **מומלץ להשכיב את התינוק בשעות שהוא ער על הבטן**. השכבה על הבטן בזמן עירות מאפשרת לתינוק לפתח את התפקודים הקשורים בתנוחה זו מבחינת חוזק השרירים, התנועה וההתפתחות הקוגניטיבית.

■ הטמפרטורה האופטימלית של החדר בו נמצא התינוק:  $24^{\circ}\text{C} - 21^{\circ}\text{C}$ .

■ יש להימנע לחלוטין מעישון בסביבת התינוק.

■ הנקה מקטינה את הסיכון למות עריסה.

### יש למנוע שינה של התינוק עם הוריו באותה מיטה

■ מומלץ להשתמש במזרון שטוח וקשה, עם תו תקן.

■ אין להשתמש במצעי מיטה מרופדים.

■ יש להימנע מהנחת כריות ובובות רכות בסמוך לתינוק.

■ מומלץ להדק את השמיכה למרגלות המיטה ובצדדים.

■ יש להימנע משימוש בחומרי ריסוס, דאודורנטים וחומרים נדיפים בסביבת התינוק.

**השימוש במכשיר ניטור** - אינו מומלץ, פרט למקרים מיוחדים של תינוקות עם אירועים החשודים להפסקות נשימה, או תינוקות עם חשד לאי יציבות בתפקוד הלב והנשימה, לפי המלצה רפואית. מומלץ להפנות תינוקות אלה לצורך אבחון והדרכת הורים בשימוש במכשיר ניטור מתאים.

**שימוש במוצץ בזמן השינה** - מחקרים שנערכו לאחרונה הראו שהסיכון למות עריסה קטן בתינוקות שהשתמשו במוצץ.

לעומת זאת, השימוש הממושך במוצץ מגדיל את הסיכון לדלקת האוזן התיכונה, ושימוש ממושך במוצץ לאחר גיל שנה עלול ליצור ליקויים במבנה השיניים. כמו כן, השימוש במוצץ בתינוק כבר בימים הראשונים לאחר הלידה עלול לשבש את תהליך ביסוס ההנקה. לכן מומלץ לתת לתינוקות מוצץ בזמן השינה רק לאחר שההנקה התבססה, ולנסות לגמול אותו ממנו בסביבות גיל שנה (לפי המלצות משרד הבריאות).

## אם לא ניתן להוציא את הגוף הזר בקלות



יש להחזיק את ראש התינוק תוך כדי תמיכה בסנטר כאשר פניו של התינוק פונות כלפי מטה וראשו נמוך מעט מגופו. יש לטפוח 5 פעמים בעזרת שורש כף היד על גב התינוק בין השכמות.

## אם הגוף הזר אינו יוצא יש:



להפוך את התינוק תוך תמיכה בראשו כשפניו פונות כלפי מעלה - יש להניח את שתי האצבעות מתחת לקו הדמיוני בין הפטמות וללחוץ 5 פעמים מהר וחזק.

**תוך כדי פעולה, יש לשמור על הראש בגובה נמוך יותר משאר הגוף.** אחרי כל 5 טפיחות או לחיצות יש לבדוק אם אפשר להוציא את הגוף הזר. אם התינוק אינו מגיב יש להשכיב אותו על משטח קשה, לפתוח את הפה - ולהתחיל עיסוי והנשמה כפי שפורט בפרק ההחייאה.

**לאחר התאוששות התינוק יש לפנותו באופן מיידי לבדיקה רפואית**

כרמל אהל-ה  
ע"ש ליידי דיוויס



מחלקת פגים טל. 04-8250257  
מחלקת ילודים טל. 04-8250639/339

[www.carmelhospital.org.il](http://www.carmelhospital.org.il)

מקבוצת  
כללית

מרכז רפואי כרמל ע"ש ליידי דיוויס  
The Lady Davis CARMEL MEDICAL CENTER  
HAIFA - ISRAEL

