

תנוחות שינה בטוחות



- עקבו אחר ההנחיות הפשוטות הבאות, על מנת ליצור סביבת שינה בטוחה בבית:
1. תמיד השכיבו את התינוק לישון על גבו, אפילו לתנומות קצרות.
 2. השכיבו את התינוק על משטח שינה, העומד בתקני הבטיחות.
 3. הרחיקו מסביבת השינה שלו חפצים רכים, מצעים רופפים, או כל אובייקט, שעלול להגביר את הסיכון לחנק.
 4. ודאו שראשו של התינוק ופניו, יישארו חשופים בזמן השינה.
 5. במקום בו התינוק שוהה, שמרו על סביבה ללא עישון.
 6. אין לחמם את סביבת התינוק יותר מדי. שמרו את החדר שבו התינוק ישן, בטמפרטורה נוחה (משרד הבריאות ממליץ על 21-23 מעלות). באופן כללי, יש להלביש את התינוק שכבה אחת יותר ממה שאתם לובשים. תינוק עשוי להיות חמים מדי, אם הוא מזיע או אם החזה שלו חם. אם אתם מודאגים שהתינוק קר מדי, ניתן להשתמש בבגדי שינה לתינוק. אלה ישמרו עליו חמים, ללא הסיכון של כיסוי ראשם.
 7. אם תינוקכם שוהה במעון, או בהשגחת מטפלת בבית, יש לרענן את ההנחיות למטפלים: "על הגב - לשינה", להבטחת מדיניות שינה בטוחה.

המידע הכתוב מתייחס לתינוק מטעמי נוחות, אך מיועד לתינוקות משני המינים.

מחלקה טלפון	יולדות א'	יולדות ב'	יולדות ג'	יולדות ד'	ילודים
	7526/7	1530/1	7669/70	7314/3	7472/3

יעוץ מקצועי: פרופ' שאול דולברג

Last Updated
5/5/2015

Source

Back to Sleep, Tummy to Play (Copyright © American Academy of Pediatrics,
Revised 10/2011)

על הגב - לשינה, על הבטן - למשחק

יש להקפיד על שני דברים לשמירת הבטיחות בהרגלי השינה של התינוק:

1. שכובה על הגב, היא תנוחת השינה הבטוחה ביותר לתינוקות בריאים, במהלך הלילה ובזמן התנומות שלהם לאורך היום. כל תנוחה אחרת, אינה מומלצת.
2. שכובה על הבטן מתאימה, כאשר התינוק ער ונמצא אתכם בקשר עין קבוע. שכובה על הבטן חשובה לחיזוק השרירים.

זכרו: הגב - לשינה, הבטן - למשחק

כמה "זמן בטן" יש לתת לתינוק?

החל מהיום הראשון בבית, יש לשחק ולתקשר עם התינוק, כאשר הוא על הבטן, לפרקי זמן קצרים (3 - 5 דקות), פעמיים עד 3 פעמים ביום. מעלים בהדרגה את התדירות ואת משך השהייה של התינוק על הבטן. הזמן הטוב ביותר לעשות זאת, הוא לאחר החלפת טיטול, או לאחר שמתעורר מתנומה. השכיבה על הבטן חשובה, כהכנה לתינוק לשלב הזחילה. ככל שהתינוק גדל ומתחזק, יזדקק ליותר "זמן בטן", לפיתוח וחיזוק הטונוס השרירי.

מה עושים כאשר התינוק מתנגד לשהייה על הבטן?

יתכן שהתינוק יתנגד לשהות על הבטן. יש להניח בקרבתו צעצוע בהישג יד, שאתו הוא יוכל לשחק. עם הזמן, הוא יתחיל ליהנות מהשהייה על הבטן ומאפשרויות המשחק בתנוחה זו.



האם שינה על הגב גורמת ל"ראש שטוח"?

הורים ומטפלים מודאגים, שמא התינוק יפתח "ראש שטוח", בעקבות השכיבה הממושכת על הגב. למרות שעובדה זו נכונה, והחלק האחורי של הראש יהיה בעל מראה שטוח, עם הזמן אזור זה מתעגל ככל שהתינוק גדל ויושב יותר.

1. יש לסובב את התינוק בעריסה, ולהניח מדי פעם את הראש באזור בו בדרך כלל נמצאות הרגליים. שינוי התנוחה, יגרום לתינוק להסב את ראשו לכיוון האור, או לחפצים שמושכים את תשומת לבו, וימנע לחץ במקום אחד.
2. יש להגביל את שהייתו בנדנדות, בכיסאות בטיחות או בסלקלים, מפני שכל אלה, מחמירים את הלחץ על חלקו האחורי של הראש.
3. החזק/החזיקי את התינוק בזרועותיך לזמן מה, צפי בו משחק על הרצפה.
4. תינוק יונק, ניזון בדרך כלל משני השדיים. אם התינוק מקבל תמ"ל (תחליף מלא לחלב) בבקבוק, יש לשנות הצד בו מחזיקים אותו בכל האכלה.

כיצד ניתן לתרגל את התינוק, כאשר הוא על הבטן?

יש דרכים רבות לשחק עם התינוק בזמן שהוא על בטנו.

1. בשעת משחק מקמו עצמכם או צעצוע, מחוץ להישג ידו. זה יגרום לו להגיע אליכם, או אל הצעצוע.
2. מקמו מס' צעצועים במעגל סביב התינוק. המאמץ שלו להגיע לנקודות שונות במעגל, יאפשר לו לפתח את השרירים המתאימים, להתהפך ולזחול.
3. שכבו על הגב והניחו את התינוק על החזה שלכם. התינוק ירים את ראשו וישתמש בזרועותיו, בניסיון לראות את פניכם.
4. הביאו ילד קטן לשחק עם התינוק, בזמן שהוא על בטנו. ילדים צעירים יכולים לשחק על הרצפה בקלות. בדרך כלל יש להם אנרגיה למשחק עם תינוקות, והם נהנים מתפקידם כ"ילד הגדול". כל זאת בהשגחת מבוגר.

