



המדריך לבריאות התינוק



מצל-טוב!

תשעה חודשים חיכתם לו, והנה הוא הגיע, ואיתו ההבנה שחייו ואושרו בידים שלכם ובאחריותכם. אתם - תעשו הכל כדי להגן עליו, אנו - מגישים לכם בחוברת ידע וכלים, כדי לסייע לכם במשימה חשובה זו.





נסיעה ראשונה

עוד בטרם תגיעו הביתה, יחווה תינוכם את נסיעתו הראשונה ברכב. כמו חוויות רבות בהמשך, זו תהיה הפעם הראשונה עבורו, וההזדמנות הראשונה עבורכם ליצור עבורו סביבה בטוחה ולאמץ הרגלי בטיחות כבר מהרגע הראשון.

תמיד חגור

תינוכם חייב להיות חגור בסלקל או במושב בטיחות משולב, במשך כל הנסיעה כולה, ברכב הפרטי שלכם, של סבא וסבתא או במונית. **נקודה.**





למה מושב בטיחות?

גופו של תינוקכם עדין וזקוק להגנה, ראשו גדול וכבד ואבריו רכים. לכן במצב של עצירה פתאומית או תאונה, רק מושב בטיחות מתאים יוכל להגן עליו. שימוש נכון במושב בטיחות - מציל חיים!

עד מתי?

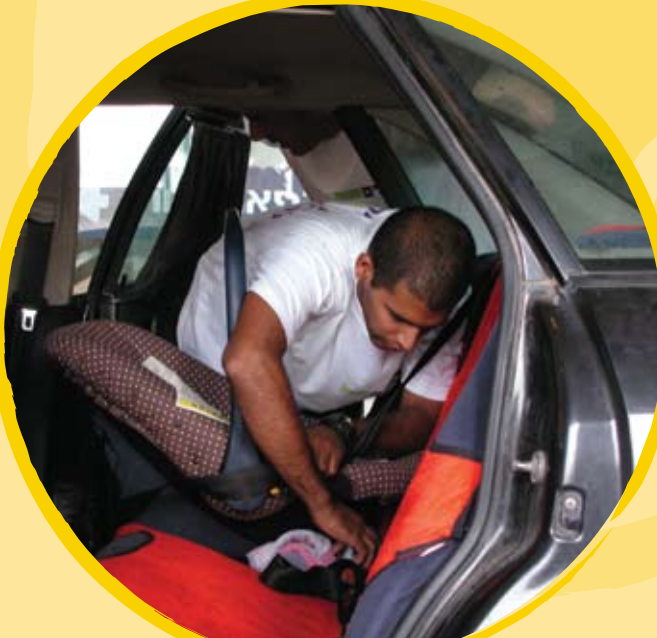
ישיבה במושב בטיחות או בוסטר (המותאם לגיל הילד) חלה על פי חוק על ילדים עד גיל שמונה.





קריאת כיוון

- הכי בטוח - הסיעו את תינוקכם ברכב נגד כיוון הנסיעה.
- עד גיל שנה לפחות וגם 9 ק"ג, הסיעו את תינוקכם חגור במושב הבטיחות נגד כיוון הנסיעה (גם אם משקלו עולה על 9 ק"ג).
- שימו לב! אם בגיל שנה משקל תינוקכם נמוך מ-9 ק"ג, הוא ימשיך לנסוע נגד כיוון הנסיעה.
- דעו כי כדאי להמשיך להסיע את תינוקכם נגד כיוון הנסיעה ככל שמושב הבטיחות מאפשר, גם לאחר גיל שנה.





מקסימום בטיחות

הגנה מירבית על התינוק בשעת הנסיעה, מחייבת הקפדה על מספר כללים:

- התינוק תמיד חגור ברצועות מושב הבטיחות.
- מושב הבטיחות חייב להיות מעוגן (מחובר) לרכב.
- המקום הכי בטוח עבורו הוא במושב האחורי ברכב.

אזהרה: אסור להתקין מושב בטיחות אל מול כרית אוויר.

קראו את ההוראות

כשזה נוגע לעיגון (חיבור) מושב הבטיחות לרכב וחגירת התינוק בתוכו, יש להקפיד לנהוג בהתאם להוראות יצרן.



ידיים על ההגה, עיניים על הכביש

התינוק בוכה בנסיעה? כשזה קורה, אסור לשכוח - בזמן הנסיעה תשומת הלב היא קודם כל לנהיגה בטוחה ורק אחר כך להרגעת התינוק!

- נסו לתכנן מראש, מה לקחת ואיפה למקם את האביזרים השונים. כך, תוכלו לנהוג בבטחה ולהימנע מהסחת דעת.
- במקרה הצורך עצרו במקום בטוח לטיפול בתינוקכם.





מתגלים

העגלה מאפשרת לכם ולתינוק להיות ניידיים. חשוב לזכור כי היא אינה מעניקה הגנה מוחלטת. לכן, כשהתינוק בעגלה חשוב לאמץ מספר הרגלי בטיחות:

לא לפני הבר/ת מצווה...

רק מבוגר אחראי או נערה לפחות מעל גיל שתים-עשרה רשאים להוביל עגלה עם תינוק.





לא ליד הכביש

- כשמטיילים עם עגלה, צריך להקפיד ללכת במרכז המדרכה ולא בסמוך לכביש.
- כשחוצים כביש עם עגלה יש להיזהר כפליים כיוון שפעילות החצייה הופכת להיות מורכבת ואיטית יותר.





לדעת להוביל אותו

זוכרים שצריך לחגור?

כן, הכלל הזה תקף גם בעגלה. התינוק **תמיד** חגור בהתאם להוראות היצרן המצורפות. במקרה של התהפכות זה יגן עליו.





לדעת להגן עליו

תנו לגדול בשקט

הזמן עובר ותינוכם לא מפסיק להפתיע: חיך ראשון, התהפכות ראשונה, זחילה פתאומית, ניסיון לעמוד, ואופס... גם נפילה. אמצו כמה הרגלי בטיחות שייתנו לכם את השקט לחוות איתו את קסם הגדילה בהתרגשות וללא חשש.





אפילו לא דקה!

אל תשאירו אותו לבד על רהיט גבוה (שידה, מיטת הורים, ספה וכד') אפילו לא לרגע. מגע ישיר עם גופו וקשר עין עמו, הם הדרך הטובה ביותר לשמור עליו.

הגנו עליו

הקפידו להשתמש בכל מוצרי התינוק על-פי הוראות היצרן: סגרו תמיד את מעקה המיטה, בכל מוצר המצויד ברצועות חגירה - השתמשו בהן.





באמבטיה

- האמבטיה יכולה להיות כיף אדיר (בשבילו ובשבילכם), כמובן, בתנאי שמאמצים כמה הרגלי בטיחות:
- גם רדוד זה מסוכן! שימו לב: אפשר לטבוע גם במים רדודים מאוד, אפילו במים שעומקם לא יותר מ-10 ס"מ (פחות מגובה מכשיר סלולארי!). וכשזה קורה, זה קורה תוך כמה שניות ובדממה.
 - זכרו, העור שלו רגיש מאוד, ולא צריך יותר ממגע של שנייה אחת עם נוזל שחמומו 60 מעלות צלזיוס על מנת לגרום לו לכווייה חמורה.



הרגלי בטיחות באמבטיה

- הכינותי מראש... תמיד תכינו לפני: סבון, ספוג, מדחום, מגבת וכד'. ככה, תהיו רגועים יותר בעת הרחצה.
- לא חם ולא קר - נעים. תבדקו את חום המים לפני שאתם מכניסים אותו פנימה. אם הברז פתוח כשהוא באמבט, הקפידו על מגע ישיר של ידכם עם המים.
- זכרו: השמפרטורה המתאימה לרחצה היא 37 מעלות צלזיוס - ממש כמו חיבוק של אמא.
- במרחק נגיעה - כשהוא במים, אתם תמיד במרחק נגיעה, תמיד בקשר עין. אין תחליף להשגחת מבוגר. נקודה.

אמצעי עזר לתמיכה בתינוק הנם אביזרי נוחות בלבד.





חם זה לא תמיד נעים

תה או קפה שנמזגו יכולים להגיע לחום של 70-85 מעלות צלזיוס, אל תחזיקו את התינוק ליד משקה חם. תנועה לא זהירה עלולה לגרום לכווייה חמורה.

שמרו מרחק

הרחיקו את התינוק מסירי בישול, ממיחמים ותנורי חימום בשעת הכנת האוכל, בארוחה המשפחתית ובכל עת. החזקת התינוק על הידיים בזמן שאתם מבשלים לא רק מסכנת אותו אלא גם מלמדת אותו "שלא צריך לפחד מדברים חמים".



לדעת שיש עצה בשבילכם

מהיום, החיים שלכם עומדים להשתנות. תיהנו מזה, אבל אל תשכחו שמעשיו אתם אחראים גם עליו. המידע שקיבלתם כאן הוא תחילתה של הדרך להורות בטוחה. אז קחו נשימה ותתכוננו לכך שכל יום יביא איתו שאלות חדשות ולא מעט אתגרים. המשך הדרכה בנושא בטיחות תינוקכם בבית וברכב, ניתן לקבל בטיפות החלב ברחבי הארץ. אנחנו נשמח לעמוד לרשותכם, ולענות על כל שאלה בכל נושא.



www.rsa.gov.il

02-6333604 פניות הציבור



משרד הבריאות



www.beterem.org

03-9263111 מוקד מומחים



מרכז רפואי כרמל Carmel Medical Center



מרכז רפואי העמק Emek Medical Center



Ministry of Health The E. Weizman Medical Center



משרד הבריאות המרכז הרפואי ע"ש א. וולמן

מרכז רפואי מאיר Rambam Medical Center