



## איך מומלץ להלביש תינוקות

מה מלבישים לתינוק? כמה שכבות צריך ללבוש בכל עונה ומהי הטמפרטורה הרצויה

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

**חשוב לדעת שבחודשים הראשונים לחייו, אין לתינוק את היכולת לווסת את חום גופו בעצמו, ולכן מתפקידנו לוודא שהוא לבוש כראוי ושהטמפרטורה באיזור בו הוא נמצא, מתאימה לצורכי גופו.**  
**מה לובשים:**

הלבוש האידיאלי לתינוקות רכים בימים הוא אוברלים מבדים רכים וקלים להלבשה, השומרים על חום גופם. בקיץ רצוי לבחור בדים דקים ורכים כמו כותנה בעוד שבחורף רצוי לבחור בבד מחמם יותר. עד גיל חודש חשוב שהתינוק יהיה לבוש בבגדים ארוכים כי הוא עדיין אינו מסוגל לווסת את חום גופו. הכי נוח לבחור בגופיות / חולצות מעטפת, שלא דרך הראש מכיוון שלתינוק אין עדיין שליטה בראשו וצווארו אינו חזק מספיק כדי לתמוך במשקל הראש, באופן כללי רצוי להזיז את הראש כמה שפחות על מנת למנוע טלטול, לכן בחודשים הראשונים כדאי לבחור בגדים אותם מלבישים דרך הכתפיים ולא עוברים דרך הראש. מומלץ להלביש את התינוק שלך על משטח החלפת החיתולים על השידה, או על מזרן רחב כמו מיטת ההורים.

עורו של התינוק רגיש לשינויים חיצוניים ולבדים גסים יותר, ורצוי לבחור לו בגדים מכותנה ולא מבדים סינתטיים, הידועים כמעוררים פריחה בעור.

### איך מלבישים:

בתחילה יש לפרוס על שידת ההחתלה את הבגד ולהניח עליו את התינוק. כדאי להסביר לתינוק שלב אחר שלב את מה שקורה על מנת שילמד לקשר את שמות איברי הגוף לתנועה אותה אנחנו מבצעים. אם אתם מבחינים שתינוקכם מזיע – סימן שחם לו והוא לבוש בשכבות רבות מדי. ההמלצה של ארגון הבריאות העולמי היא להלביש את התינוק בחודשים הראשונים בשכבה אחת יותר ממה שלובש ההורה, וזו יכולה להיות אינדיקציה נוספת להלבשה. בגלל שהתינוק עוד לא יודע לווסת את חום גופו, גם שכבות רבות עלולות לחמם אותו יתר על המידה ויש להימנע מכך.

### טמפרטורה:

בימי הקיץ הראשונים מומלץ להפעיל מזגן בבית (על טמפרטורה של 25 מעלות), ולהלביש את התינוק בבגדים ארוכים ודקים, זוהי הטמפרטורה האידיאלית לתינוקות בני יומם בחודשים הראשונים לחייהם. גם בחורף חשוב להקפיד על אותה טמפרטורה, ולהגביר במעלה אחת את החימום בחדר, אחרי זמן האמבטיה – כדי שהחדר יהיה נעים ומזמין אחרי היציאה מהמים. חשוב לזכור שחימום יתר יכול להיות מסוכן, ובמקרים קיצוניים מאוד הוא

אף עלול לגרום למוות בעריסה, בגלל עודף שכבות ושמיות. גם בימים קרים חשוב לאוורר את הבית מדי יום על מנת להכניס אויר רענן אליו ולהקטין את הסיכון להדבקות במחלות. מדד טוב לחום הגוף הוא מגע בעורף התינוק, כפות הרגליים והידיים נוטות להיות קרירות יותר או חמימות יותר מחום גופו האמיתי ולכן הם אינם אינדיקציה נכונה להסתמך עליה.

הקשיבו לאינטואיציה שלכם, אם אתם מרגישים שחם או קר לו מדי, עשו שינוי קטן בלבשו וראו איך הוא מגיב. יש לו את היכולת המדהימה להעביר מסר ברור לגבי מידת שביעות הרצון שלו מהסיטואציה.

[קראו עוד](#)