



מאמר

כללי שינה בטוחה לתינוק

כהורים טריים לפעמים כל מה שאנחנו רוצים זה שהבייבי שלנו ישן כמו שצריך. לצד זאת, הורים רבים מודאגים - ובצדק - מתופעת "מוות בעריסה". הרבה מיתוסים נכרכו סביב הנושא, והגיע הזמן להבין את התופעה, וכיצד ניתן לצמצם את הסיכון לכך.

נכתב בשיתוף עם "מומחי ארגון בטרם לבטיחות ילדים"

כהורים טריים לפעמים כל מה שאנחנו רוצים זה שהבייבי שלנו יישן כמו שצריך. השינה חיונית להתפתחות ובריאות התינוק, ומתחלקת על פני שעות היום והלילה. לצד חשיבות השינה, הורים רבים מודאגים - ובצדק - מתופעת "מוות בעריסה". הרבה מיתוסים נכרכו סביב הנושא, והגיע הזמן להבין את התופעה, וכיצד ניתן לצמצם את הסיכון לכך. בציבור הרחב כל מוות פתאומי בשינה של תינוק מתחת לגיל שנה מתויג כ"מוות בעריסה". בפועל, מוות בעריסה הוא סינדרום ספציפי של מוות בלתי מוסבר, לאחר שנשללו גורמי תמותה אחרים. משתמע מכך שפעמים רבות מדובר במקרים שונים המוגדרים בטעות כמוות בעריסה, או מוגדרים כך מכיוון שלא נערך מחקר מקיף ששלל סיבות אחרות. בין הגורמים האפשריים למוות בשינה אצל תינוקות: מום מולד שלא הייתה מודעות אליו, התפתחות מהירה וקטלנית של מחלה ויראלית או מטבולית וחנק בשינה. למרות ריבוי המחקרים, עדיין אין מידע מובהק מה גורם ל"מוות בעריסה", אבל המחקרים כן הצליחו לאתר התנהגויות למניעת התופעה או לפחות לצמצום משמעותי של הסיכון ושמירה על סביבת שינה בטוחה עבור התינוק שלכם.

אלו הנחיות ארגון בטרם לשינה בטוחה לתינוקות:

- **שינה על הגב** - בכל שינה, יום ולילה, משכיבים את התינוק על הגב. בזמן הערות מומלץ לתרגל את התינוק בשכיבה על הבטן בהשגחת מבוגר.
- **מיטה נפרדת לתינוק** - המלצת משרד הבריאות להשכיב את התינוק על מזרון קשיח העומד בתקן, במיטה או בעריסה נפרדת בחדר ההורים. מרחיקים ממיטת התינוק שרוכים, חוטי חשמל ווילונות העלולים להיכרך סביב הצוואר.
- **שמירת מיטת התינוק ריקה** - תינוקות צעירים נמצאים בסכנה מוגברת לחנק. ברגע שהפה והאף שלהם מכוסים, הם במצוקה ואינם יודעים להיחלץ עצמאית. לכן מומלץ להימנע משימוש במגני ראש, נחשושים, בובות רכות, כריות ושמיות פוך. במידה וכן משתמשים במגני ראש, יש להדק אותם היטב לדפנות.
- **מצעים** - מוודאים שהסדין הדוק היטב על המזרון. מעדיפים להשתמש בשק שינה ייעודי לתינוק (עדיף שק שינה ללא שרוולים, עם פתח מותאם לראש - לא רחב מדי, וברמת צפיפות המותאמת לאקלים הישראלי tog 1). אם בוחרים להשתמש בשמיכה, עדיף שמיכה דקה ולהדק אותה מתחת לבתי השחי של התינוק.
- **נמנעים מחימום יתר** - אצל תינוקות צעירים מנגנון ויסות טמפרטורת הגוף אינו מפותח מספיק, ולכן חימום יתר עלול להיות מסוכן. מקפידים שהחדר יהיה בטמפרטורה של 22 מעלות, והתינוק לבוש בהתאם לעונה.
- **מוצץ והנקה** - הוכחו כיעילים בצמצום הסיכון למוות בעריסה.
- **הימנעות מוחלטת מחשיפה לעישון** - החל מתקופת ההריון וגם אחר כך הוכחה כיעילה בצמצום הסיכון למוות בעריסה.

- **מוניטורים לשינה** - לא הוכחו כיעילים למניעת מוות בעריסה. השימוש במוניטור אינו יכול להוות תחליף להנחיות שינה בטוחה לתינוק.