



מאמר

איך להלביש תינוק בחורף

להלביש תינוקות קטנטנים בימי החורף, זו משימה שעלולה להיות מעט מבלבלת להורים חדשים ומנוסים כאחד. מצד אחד, אנו נוטים להלביש אותם יתר על המידה, כדי שלא יהיה להם חלילה קר. מצד שני, הם אינם יכולים לספר לנו אם קר או חם להם מידי. אספנו עבורכם כמה טיפים שיעזרו לכם להלביש את התינוק באופן שיהיה לו נעים בדיוק. לא חם מידי ולא קר מידי.

אנחנו האחראיים לוויסות החום של התינוק באמצעות הלבוש שלו

חשוב לדעת [שבחודשים הראשונים לחייו](#), אין לתינוק את היכולת לווסת את חום גופו בעצמו, ולכן מתפקידנו לוודא שהוא לבוש כראוי ושהטמפרטורה באזור בו הוא נמצא, מתאימה לצורכי גופו.

שכבה אחת יותר

עצה טובה שתמיד עובדת היא, הלבישו את התינוק כפי שאתם לבושים, והוסיפו עוד שכבה אחת. למשל: אם אתם לובשים מכנסיים ארוכים, גופיה וחולצה ארוכה דקה. הלבישו את תינוקכם בדיוק באותו האופן והוסיפו שכבה של חולצה חמימה נוספת.

שיטת השכבות בהלבשת התינוק בחורף

הלבישו את התינוק בשכבות. התחילו להלביש את התינוק בבגד גוף דק ובמכנסיים דקים, או באוברול דק. הוסיפו גרביים כדי לחמם את כפות הרגליים. מעל תוכלו להוסיף חולצת פליז ומכנסיים מחממים. אם קר מאוד תוכלו להוסיף עליונית שתעטוף ותחמם את החבילה המתוקה.

נעים ונוח

מומלץ תמיד שהשכבה התחתונה תהיה מכותנה כדי שיהיה לתינוק נוח ונעים. עורו של התינוק רגיש לשינויים חיצוניים ולבדים גסים יותר, ורצוי לבחור לו בגדים מכותנה ולא מבדים סינתטיים, הידועים כמעוררים גירויים בעור. תמיד תוכלו להוסיף שכבה עליונה של פליז או פלאנל. כדאי שהבגדים לא יהיו צמודים מידי כדי שהתינוק יוכל לנוע בחופשיות.

לישון בנוחות ☑️ הלבשת התינוק לפני השינה בהתאמה לחורף

כשמשכיבים תינוק לישון בחורף, רצוי גם כן להלביש אותו בשכבות. כדאי שלא להלביש את התינוק יתר על המידה, אלא להשכיב אותו לישון בתוך שק שינה או עם שמיכת כותנה.

אם אתם ישנים יחד עם התינוק במיטה, הלבישו את התינוק פחות. הוא יהנה מחום הגוף שלכם ולא יזדקק לתוספת בגדים כמו תינוק שישן בעריסה.

קר לו או חם לו?

איך תדעו אם לתינוק חם מדי או קר? תוכלו לגעת בעורף התינוק כדי לגלות האם חם לו מדי. אם העורף חם ואף מזיע ² הורידו שכבה, כנראה שחם לו מדי. תוכלו גם לגעת באף ובאוזניים של התינוק ולחוש מיד אם הם קרירים מדי. אפשרות נוספת היא לגעת באצבעות הרגליים של התינוק ובבטנו ² אם הם חמים, משמעות הדבר היא שחם לו מדי.

נסיעה חמימה

לפני ההושבה בכסא בטיחות באוטו, כדאי להוריד את המעיל ולדאוג לטמפרטורה נעימה ברכב. אפשר גם לדאוג מראש לריפוד נעים ומחמם עבור כסא הבטיחות. מאוד לא נוח לשבת בכסא עם שכבות עבות מדי.

טיול חמים בעגלה

בעת טיול בעגלה תוכלו להשתמש בשק שינה לעגלה, שיעטוף את התינוק וישמור על חומו. [ביציאה מהבית](#) אפשר להלביש לתינוק מעיל או עליונית מחממת, מומלץ מאוד להשתמש בכובע שעוטף את האוזניים של הקטנטנים. יש כובעים שעוטפים גם את הסנטר והם יכולים להוות אפשרות טובה מאוד. מומלץ גם להשתמש בכפפות כדי לשמור על חום כפות הידיים הקטנטנות כשיוצאים איתם החוצה אל הקור.

אל תגזימו בשכבות ובעובי הבד המולבש לתינוק

חשוב לזכור שחימום יתר עלול גם להיות מסוכן, ובמקרים קיצוניים מאוד הוא אף עלול לגרום למוות בעריסה, בגלל עודף שכבות ושמיות.

היו ערניים

בדיוק כפי שלנו יכול להיות חם פתאום ואנחנו משילים שכבה, כך גם לתינוק שלנו. אם הוא נראה סמוק מדי או חסר מנוחה או שאנחנו מרגישים שעורפו חם מדי או שאפו ואזניו

קרים מידי, עלינו להסיק את המסקנות ולהוריד\להוסיף שכבה.

אווררו את הבית

למרות שאנחנו רוצים לשמור על בית חמים, כדי שלתינוק שלנו לא יהיה קר, חשוב גם לשמור על בית מאוורר. בחורף יש יותר וירוסים וחידקים שנהנים להימצא בחללים סגורים. אם אינכם נמצאים כרגע בחדר מסוים, זה הזמן לאוורר אותו. אפשר גם להשאיר חריץ קטן בחלון כדי שיכנס תמיד מעט אוויר מבחוץ.