



שינה בטוחה לתינוק

הפחתת הסיכון לתסמונת מוות בעריסה (SIDS)
וגורמי תמותת תינוקות אחרים בזמן השינה

מהי סביבת שינה בטוחה לתינוק?

- מיטת תינוק או עריסה בטיחותית העומדת בדרישות מכון התקנים הישראלי
- מזרן קשיח מותאם לעריסה, ללא מרווח בין המזרן למיטה
- הניחו על המזרן סדין עם פינות גומי שמותאם לגודל המזרן
- הרחיקו בגדים ופריטים אחרים מאזור ראשו של התינוק
- הרחיקו לגמרי שרוכים, חוטי וילונות, חוטי חשמל, שרוך למוצץ וכדומה מאזור השינה
- אין להניח כריות, שמיכות, מגני ראש, פגושים, תומכים או צעצועים רכים במיטת התינוק
- תמיד להשכיב את התינוק לישון על הגב – בלילה וביום
- הימנעו מחימום יתר של התינוק!
- שמרו על טמפרטורת חדר נוחה (22-24 מעלות צלסיוס) והימנעו מהלבשת-יתר
- אם יש צורך בשמיכה – השתמשו בשק שינה ייעודי לתינוקות
- מומלץ לישון עם התינוק באותו החדר, אך אין לישון באותה המיטה!
- אין להשכיב את התינוק לישון במיטת מבוגר או על ספה, לא לבד ולא עם מבוגר
- אין לעשן בסביבת התינוק ואין לאפשר לאחרים לעשן בסביבתו
- הנקה מומלצת. מחקרים מצביעים על כך שהנקה מצמצמת את הסיכון למוות בעריסה

