



עיריית יבנה

חורף חם לתינוק

תינוקות עלולים להיפגע קשות ממכות קור. על מנת לשמור על חום גופו של התינוק מומלץ לשמור על תנאי חימום אופטימליים המותאמים לצרכיו.

תינוקות רכים רגישים יותר לטמפרטורות נמוכות מאשר מבוגרים, וחום גופם עלול לרדת בקלות רבה יותר. הטמפרטורה המומלצת בסביבתו של תינוק רך היא 22 מעלות.

כיצד תשמרו על חום גופו של התינוק בחורף?

- ❖ חימום החדר ואוורור - דואגים לחימום נאות של חדר התינוק, באמצעות תנור, בהתאם להמלצות שניתנו לגבי תנורי חימום, תוך הקפדה על כללי בטיחות ומניעת התלקחות. הטמפרטורה בחדר צריכה לעמוד על כ- 22 מעלות צלסיוס. יש לדאוג ללחות בחדר, אך גם לאוורור.
- ❖ ביגוד - מלבישים את התינוק בכמה שכבות קלות של בגדים המחממים יותר מבגד עבה אחד המגביל את תנועותיו. חשוב לזכור כי תינוקות אינם יודעים להתכסות, ולכן יש להלבישם כאילו אינם מכוסים.
- ❖ שמיכה - מומלץ לכסות את התינוק בשמיכה חמה, אך קלה. בלילה אל תסתפקו בשמיכה, וגם אז הלבישו את התינוק בכמה שכבות. בגדים עוטפים את גופו מכל הכיוונים ושומרים על חומו טוב יותר. בנוסף, את השמיכה הוא עלול להסיר ממנו ולא יהיה ביכולתו להתכסות מחדש.
- ❖ מיקום מיטת התינוק - יש להימנע מלהציב את מיטת התינוק בצמוד לקיר חיצוני, מכיוון שהוא קר ביחס לקירות הפנימיים.
- ❖ טיול בעגלה - כאשר אתם יוצאים עם התינוק וקריר בחוץ, חיבשו לו כובע צמר. גם אם כל גופו עטוף ומכוסה, הוא עלול להצטנן אם ראשו יהיה חשוף.

היפותרמיה או פגיעות קור

היפותרמיה מתפתחת כאשר טמפרטורת גוף הילדים יורדת מתחת לנורמה כתוצאה מחשיפה לטמפרטורות קרות. הדבר קורה לעיתים קרובות כאשר הם משחקים בחוץ במזג אוויר קר מאוד, ללא לבוש הולם או כאשר הבגדים נרטבים. הדבר גם מתרחש במהירות רבה יותר בקרב ילדים מאשר מבוגרים. כאשר מתרחשת היפותרמיה - הילד עלול לרעוד, להיות רדום או להתנהל באופן מגושם. הדיבור עשוי להיות מבולבל כולל בליעת מילים מצדו ובמקרים החמורים יותר טמפרטורת הגוף יכולה לרדת באופן מהיר וקיצוני. אם קיים חשד שהילד נפגע מהיפותרמיה, ההמלצה היא לקרוא לעזרה ראשונה, מד"א, עד שהעזרה מגיעה, יש להכניס את הילד למבנה סגור - בית, להפשיט אותו מן הבגדים הרטובים ולעטוף אותו בשמיכות או בגדים חמים.





עיריית יבנה

כוויות קור

כוויות קור מתרחשות כאשר העור והרקמות החיצוניות קופאות. מצב זה קורה בגפיים כמו האצבעות, אוזניים ואף.
סממני כוויות הקור כשהאיברים חיוורים, אפורים ומתפתחות שלפוחיות. במקביל הילד עלול להתלונן שהעור שלו שורף או חסר תחושה - משותק.
אם מתרחשת כווית הקור, יש להביא את הילד למקום סגור - בית, לחמם את אזורי הגוף הקפואים במים חמימים (לא חמים) 40 מעלות צלזיוס מומלצות (כמו הטמפרטורה של רב האמבטיות החמות). ניתן להניח רטיות חמות על האף, אוזניים ושפות קפואות.
אחרי כמה דקות לייבש ולכסות את הילדים עם בגדים או שמיכות ולתת משהו חם לשתות.
אם חוסר התחושה נמשך יותר ממספר דקות, יש להתקשר לרופא או ייעוץ רפואי.

