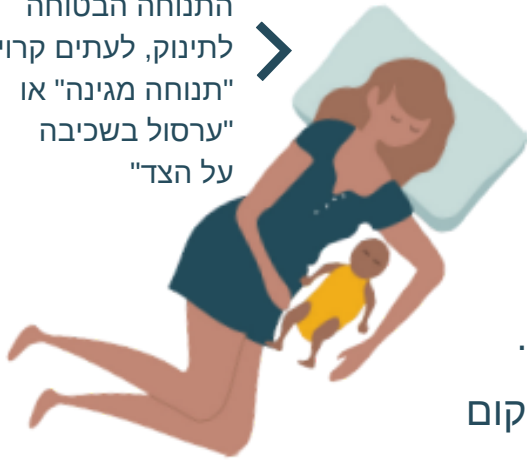


מיטה משותפת והנקה

התנוחה הבטוחה לתינוק, לעתים קרויה "תנוחה מגינה" או "ערסול בשכיבה על הצד"



מיטה משותפת נפוצה בקרב הורים אך לעתים אינה מתוכננת מראש. הורים עשויים לחלוק את אותה המיטה עם התינוקות שלהם מכיוון שתינוקות יונקים לעתים תכופות במהלך הלילה.

המידע במדריך זה מיועד לאמהות מניקות. מיטה משותפת עשויה להיות מסוכנת במידה והתינוק-ת שלך מעולם לא ינקו.

- בלילה, הניקי את התינוק שלך במיטה בצורה בטוחה במקום על ספה, כסא או כורסא נפתחת.

הוראות בטיחות חשובות מאוד

- אין אפשרות לאף אדם לישון עם התינוק-ת שלך על ספה, כורסא נפתחת או כיסא.
- לאף אדם ששתה אלכוהול או השתמש בסמים לאחרונה אסור לישון עם התינוק-ת שלך.
- לאף אדם שנטל לאחרונה תרופות הגורמות לישנוניות אסור לישון עם התינוק-ת שלך.
- לאף אדם מעשן אסור לישון עם התינוק-ת שלך.
- לאף אדם אסור לישון עם התינוק-ת במידה והוא פג-ה או במשקל לידה נמוך.
- אסור להשאיר תינוק-ת לבד במיטת מבוגרים.

בדקי שהמיטה שלך בטוחה

- השתמשי במזרון קשיח ושטוח.
- הזיזי את מיטתך מהקיר.
- וודאי שאין רווחים קטנים מסביב למיטה בהם התינוק-ת עשויה להילכד.
- אין לחבר מעקה למיטת מבוגר.
- השכיבי את התינוק-ת על הגב בגובה השד שלך. אין להניח את התינוק-ת סמוך לפנים שלך או על כרית.
- יש להרחיק שמיכות כבדות, כריות וכבלים משתלשלים מסביב למיטה.
- אין לאפשר למצעים או שמיכות לכסות את הפנים או הראש של התינוק.
- שקלו להניח את המזרון על הרצפה.

שמרי על הבטיחות כאשר אינכם ישנים במיטה משותפת

- השכיבי את התינוק-ת שלכם לישון על הגב.
- הקפידו להשכיב את התינוק-ת שלך לישון בחדר שלך ליד מיטתך.
- שקלי להשתמש בעריסה או מיטת תינוק המחוברת למיטתך.
- השכיבי לישון את תינוקך במשטח שטוח הפנוי מחפצים לאחר האוכל.
- אין להניח את התינוק ב"קן" מרופד.

מיטה מחוברת כחלופה למיטה משותפת



• ההנחיות הן כלליות וניתנות כבסיס לדיון עם המטפלת המקצועית בבריאות וייתכן שלא יתאימו למשפחה הייחודית שלכם או למצב מסוים.

מסמך זה הוא תרגום של דף הדרכה להורים של האקדמיה לרפואת הנקה - ABM