

# מניעת נזק מקור אצל תינוקות

חשוב  
לדעת!



**מחלקת ילודים א':**  
טלפון: 09-8604650  
פקס: 09-8925397  
מייל: [yonkim@laniado.org.il](mailto:yonkim@laniado.org.il)

**מחלקת ילודים ב':**  
טלפון: 09-8609121  
פקס: 09-8362672  
מייל: [yonkimb@laniado.org.il](mailto:yonkimb@laniado.org.il)

© זכויות שמורות לבית חולים לניאדו

## לסיכום

- ▼ חשוב להיות מודעים ולגלות ערנות לאפשרות של נזקי קור.
- ▼ חשוב להקפיד על ההנחיות לשמירה על חום גוף התינוק.
- ▼ אם התינוק מתקשה לשמור על חום גופו והחום מתחיל לרדת מתחת ל- $36.5^{\circ}$ , יש לחמם אותו ולוודא שחום גופו עולה.
- ▼ ניתן להוסיף שכבת ביגוד וכובע, אך זה כשלעצמו אינו מספק וחשוב לחמם את סביבת התינוק על ידי מקור חום חיצוני.
- ▼ החזקת התינוק קרוב לגופך תתרום להעלאת חום גוף התינוק.
- ▼ רצוי לחזור ולמדוד חום עד אשר חום גופו של התינוק מגיע לנורמה  $36.5^{\circ}$ - $37.5^{\circ}$ .
- ▼ יש להיוועץ ברופא במידה וחום הגוף לא עולה לטווח הנורמה או בכל מקרה של ספק.

בברכת ציפוף נעים וחמים,  
מאחלים צוות מחלקת ילודים  
בית חולים לניאדו

## רקע

ארצנו נחשבת לארץ חמה ועיקר הדגש בציבור נתון לרוב להגנה מפני החום. למעשה אין מספיק מודעות לסכנה הנשקפת לתינוקות הרכים בימים הקרים של הסתיו והחורף. גוף התינוק רגיש במיוחד, ויסות חום גופו עדיין מוגבל, כמו גם תנועותיו וחום גופו ירד בסביבה קרה, אם לא ינקטו האמצעים לשמירתו. נזקי הקור פוגעים בעיקר בילודים והפגיעים במיוחד הם פגים וילודים שמשקל לידתם נמוך. מדי שנה נרשמות בארץ פטירות של תינוקות כתוצאה מפגיעות קור. לא קשה לאבחן נזקי קור כאשר מודעים לכך וניתן לעשות רבות להצלת חייו של התינוק שנפגע.

## כיצד נזהה נזקי קור?

### הסימנים הם:

- ▼ **אדישות** - התינוק מפסיק למצוץ או לינוק.
  - ▼ **ירידה בחום הגוף** - חום גופו של התינוק עלול לרדת לערכים נמוכים מאד שלא ניתן למדוד אותם בעזרת מד חום רגיל.
  - ▼ **אודם בפנים** - סימן חשוב במיוחד משום שהוא מטעה. הלחיים האדומות מקנות לתינוק מראה של ילד שופע בריאות או של תינוק שזה עתה חזר מטיול באוויר הצח. רק ערנות מיוחדת של המטפלים עשויה לכרוך תופעה זו בסימני המחלה.
  - ▼ **בצקת** - בצקת בעיקר בגפיים. בשלבים מתקדמים מופיעים אזורי התקשות בתוך הבצקת.
  - ▼ **דימום ממערכת העיכול**.
- עם הופעת סימנים אלה יש להגיע עם התינוק, ללא דיחוי לרופא ילדים או לחדר מיון!

## הנחיות לשמירה על חום גוף ומניעת נזקי קור

- ▼ חום גופו של התינוק צריך להיות בין  $36.5^{\circ}$ - $37.5^{\circ}$ .
- ▼ יש לשים לב שהתינוק לבוש ומכוסה כראוי כולל כובע לכיסוי הראש. רצוי להלבישו בגדים קלים המותאמים לעונה ולכסותו בכיסוי חם, כך שיוכל להתנועע בחופשיות. בגדים עבים וכבדים מגבילים את תנועותיו של התינוק שהן מקור טבעי ליצירת חום ובכך מורידים את חום גופו במקום לחמם אותו.
- ▼ יש לדאוג שהחדר שבו ישהה התינוק יחומם לטמפרטורה שבין  $22^{\circ}$ - $24^{\circ}$  ולהקפיד שלא תהייה תנודות בטמפרטורה זו, במיוחד בין שעות היום והלילה.
- ▼ מומלץ לתלות מד טמפרטורה על קיר החדר בו שוהה התינוק (בסמוך למיטתו) המראה את הטמפרטורה בחדר.
- ▼ יש להימנע מהעמדה של מיטת התינוק ליד קיר חימוני של החדר.
- ▼ רצוי לרפד את מיטת התינוק בסדין פלנל ולהמנע מלהשכיבו על שעונית קרה המכוסה בסדין בלבד.
- ▼ מומלץ לחמם את סביבת התינוק על ידי רדיאטור או מזגן (שימוש בתנורי גז או נפט אינו מומלץ בשל חוסר אוורור והצטברות גזים).
- ▼ בעת חימום החדר מומלץ להשאיר פתח חלון לאוורור.
- ▼ יש להעמיד את התנור הרחק ממיטת התינוק, מוילונות, מרהיטים או חפצים העלולים להתלקח.

- ▼ כאשר החדרים גדולים והאמצעים לחימום כל הדירה או אפילו החדר שבו נמצא התינוק אינם מספיקים, יש לחמם את הפינה שבה נמצאת מיטת התינוק ולנקוט אמצעי זהירות למניעת חימום יתר של התינוק ולמניעת תאונות.
- ▼ יש להקפיד על אוורור החדר, רצוי להוציא את התינוק מחדרו לפחות פעם ביום לחדר מחומם אחר ולאוויר את החדר.
- ▼ לשמירה על לחות באוויר, ניתן להניח בחדר קערית מלאה במים או למלא במים את המתקן ברדיאטור המיועד לכך.
- ▼ רחצת התינוק תיעשה בחדר מחומם, סביב  $25^{\circ}$ , יש לנגבו במהירות וביסודיות ולהלבישו מיד.

