



רשימת בדיקה לשינה בטוחה

לפי הנחיות משרד הבריאות למניעת מוות בעריסה

- ☐ **על הגב,** בכל שינה, בלילה ובשנ"צ, מהיום הראשון. אם התינוק מתהפך לבד, אין צורך להחזיר אותו.
- ☐ **מזרן עם תו תקן ישראלי:** לא רך מדי, בלי שיפוע, עם סדין מתאים וצמוד.
- ☐ **עריסה ריקה:** רק סדין ושמיכה. בלי כריות, בובות, מגיני ראש ומגיני מיטה.
- ☐ **רגליים לקצה:** בשליש התחתון של המזרן, כפות הרגליים נוגעות בקצה. השמיכה מהודקת מתחת למזרן עד בית השחי, או שק שינה לתינוקות.
- ☐ **בחדר ההורים:** עריסה נפרדת בחדר ההורים לפחות עד גיל חצי שנה, ועדיף עד גיל שנה.
- ☐ **ראש ופנים גלויים:** בלי כובע וקפוצ'ון בשינה.
- ☐ **לא חם מדי:** בחדר 22 עד 23 מעלות, ולבוש בשכבה אחת יותר ממה שנוח למבוגר. מאווררים את החדר כל יום.
- ☐ **בית ורכב בלי עישון:** מי שמעשן מחליף חולצה לפני שמטפל בתינוק.
- ☐ **מוצץ בשינה:** מפחית סיכון. בהנקה, אחרי שההנקה התבססה (בערך 3 עד 4 שבועות). בלי שרוך או שרשרת.
- ☐ **נרדם בסלקל או בעגלה?** מעבירים למיטה מוקדם ככל האפשר.
- ☐ **ספה וכורסה:** לא ישנים עם תינוק על ספה או כורסה. זה מסוכן עוד יותר משינה משותפת במיטה.
- ☐ **זמן בטן:** רק כשהתינוק ער ותחת השגחה צמודה.

שינה משותפת במיטת ההורים: מסוכנת במיוחד כש...

- התינוק נולד פג, במיוחד במשקל נמוך מ-2,500 גרם
 - אחד ההורים שתה אלוהול בכל כמות, או לקח תרופה שמשפיעה על הערנות
 - אחד ההורים מעשן, או עיף במיוחד
- משרד הבריאות ממליץ על עריסה נפרדת. רוב המקרים של מוות בעריסה קורים לפני גיל חצי שנה.

מקור: משרד הבריאות, הורות והורים: שינה בטוחה ומניעת מוות בעריסה. המידע כללי ואינו מחליף ייעוץ רפואי.



2

עריסה ריקה

בלי כריות, בובות ומגינים

1

על הגב

בכל שינה, גם בשנ"צ

4

רגליים לקצה

שמיכה מהודקת או שק שינה

3

מזרן תקני

קשיח, ישר, סדין צמוד

6

בחדר שלנו

עריסה נפרדת, לפחות עד חצי שנה

5

פנים גלויות

בלי כובע, לא חם מדי