

## הורים יקרים,

מוות בעריסה הינו כינוי למוות פתאומי בתינוקות מגיל לידה ועד שנה. חימום יתר ושמיכות חופשיות בסביבת התינוק הינם גורמי סיכון מרכזיים למוות בעריסה. השימוש ב'שק שינה' במקום שמיכה, מפחית את הסיכון למוות בעריסה ב-65% ומונע תאונות חנק הנגרמות משמיכה חופשית במיטה. שימוש בשק שינה עוזר לשמור על חום גוף קבוע ותקין. שק שינה על פי התקן עשוי מאריג כותנה בצפיפות המתאימה לחום החדר המומלץ בארץ (22-23 מעלות).

שמירה על חום החדר על פי ההמלצה תימנע חימום יתר של התינוק. תחת שק השינה מומלץ להלביש את התינוק בשכבה אחת.



ניתן לחוש שחום גופו תקין על ידי מגע עם כף היד על חזה התינוק. אם יש תחושה שקר לתינוק ניתן להוסיף שכבת לבוש דקה נוספת. שק שינה חסר שרוולים עם מפתח שאינו רחב מדי, מאפשר חופשיות לזרועות ומונע את כיסוי הפנים. חשוב ששק השינה יתאים תאים לגיל ולמשקל התינוק.

אנו כאן להדריך אתכם : דברו עמנו

בברכת מזל טוב,

**ד"ר ענת שץ (עמותת עתיד)**

**וצוות המחלקה**