

## מדריך להורים

### החייאת תינוקות (מגיל חודש עד שנה)

מרבית מקרי דום הלב בתינוקות מתרחשים בגלל חוסר בחמצן, לכן יש לוודא מעבר אוויר לתינוק מוקדם ככל הניתן. במצב בו ברור לכם שדרכי האוויר של התינוק חסומות, בצעו תחילה הליכי עזרה ראשונה לחנק (ראו בהמשך).

אם אינכם יודעים מדוע התינוק אינו נושם, בצעו את הפעולות הבאות:

👉 בדקו אם התינוק בהכרה או מחוסר הכרה: לטפו את התינוק ובדקו אם הוא מגיב.

#### בשום מקרה אין לטלטל את התינוק!

👉 אם התינוק אינו מגיב ואדם נוסף נמצא עמכם, בקשו שיחייג **101 – מד"א** ויזעיק עזרה.

👉 במקביל התחילו לבצע פעולות החייאה (כפי שמופיע בתמונות ובהסבר שאחריהן)

👉 כאשר אתם לבד בצעו פעולות החייאה במשך 2 דקות (5 מחזורי עיסויים והנשמות) ורק אז חייגו **101- מד"א** והזעיקו עזרה.

#### פעולות החייאה:



1 →



2 →



3 →



4

#### 1. עיסויים-

הסדרת זרימת הדם באמצעות לחיצות בחזה.

אם התינוק נושם, משתעל או מתנועע – **אין לבצע לחיצות חזה** מאחר שהן עלולות לגרום להפסקת פעילות הלב.

1.1. השכיבו את התינוק על גבו על גבי משטח קשיח.

1.2. דמיינו קו אופקי בין פטמותיו של התינוק. הניחו 2 אצבעות יד אחת תחת קו זה, במרכז בית החזה של התינוק.

1.3. לחצו את החזה של התינוק פנימה בעדינות לעומק של כ- 4 ס"מ.

1.4. לחצו בקצב מהיר של כ- 100 לחיצות בדקה. ספרו את הלחיצות בקול רם!.

#### 2. בדיקת דרכי אויר-

2.1. בכדי לפתוח את דרכי האוויר של התינוק הניחו את כף ידכם על מצחו של התינוק והטו את ראשו לאחור.

2.2. באמצעות 2 אצבעות ידכם השנייה הטו בעדינות את הסנטר מעלה וקדימה, לפתיחת נתיב האוויר.

2.3. התבוננו אם בית החזה עולה ויורד, הקשיבו אם נשמעים קולות נשימה ונסו לחוש את הבל הנשימה על לחיכם.

נשימה קצרה ומשתנקת אינה נחשבת תקינה.

אם אין עדות לנשימה או התינוק כחול / אפור או לא מגיב- התחילו לבצע הנשמות מפה לפה.

### 3. הנשמה -

- 3.1 כשראשו של התינוק מוטה לאחור ודרכי האוויר פתוחות, כסו את אפו ופיו של התינוק עם פיכס.
- 3.2 בצעו הנשמה (נשיפה אל תוך פיו ואפו) ראשונה במשך שנייה והתבוננו אם בית החזה מתרומם.

יש לבצע במלוא הפה **בעדינות** ולא מעומק הריאות.

3.3 בצעו הנשמה השנייה

3.4 אם בית החזה לא מתרומם, פתחו את פיו של התינוק ובדקו נוכחות של גוף זר.

3.5 במידה ואתם מבחינים בגוף זר בחלל הפה הסירו בעדינות באמצעות אצבעותיכם.

3.6 אם נתיב האוויר חסום, בצעו תחילה הליכי עזרה ראשונה לחנק (כפי שמופיע בהמשך)

3.7 המשיכו ובצעו 2 הנשמות לאחר כל 30 לחיצות חזה במשך 2 דקות ואז חייגו **101-מד"א**

המשיכו בביצוע פעולות החיאה עד להגעת צוותי חירום, או עד שהתינוק יגלה סימני תנועה או ינשום בעצמו.  
אם התינוק נושם בכוחות עצמו ערסלו אותו בידכם כשראשו נתמך היטב ופניו מוסטות כלפי מטה, כדי למנוע חנק מקיא או מרוק והמתינו להגעת צוותי החירום.

### חנק-הוצאת גוף זר מדרכי נשימה:

כאשר התינוק מכחיל, ואתם משערים שהוא נחנק, פעלו לפי ההנחיות הבאות:



1 →

2 →

3 →

4

אם התינוק משתעל ובוכה יש להחזיקו כשהחלק העליון של גופו מורם.

במקרה של הפסקת השיעול והבכי והופעת סימני חנק (התינוק מנסה להשתעל ללא הצלחה ו/או סימני כיחלון: צבע העור מכחיל בשפתיים ובקצות האצבעות), יש לבצע הפעולות הבאות באופן מידי:

1. הטו את התינוק על בטנו, כשראשו נמוך מגופו, אחזו היטב בגופו ופניו בעזרת ידכם האחית.
2. בידכם השנייה בצעו מספר טפיחות בין השכמות על גבו העליון כפי שמופיע בתמונה.
3. השכיבו את התינוק על גבו, פיתחו נתיב אויר והתבוננו לתוך פיו. אם מבחינים בגוף זר, החדירו אצבע לפי התינוק ובעדינות נסו להוציאו.

**אין לנסות להוציא גוף זר אם לא מזהים אותו בוודאות - אנו עלולים לגרום לנזק נוסף ע"י דחיפתו פנימה.**

4. אם הגוף הזר לא יצא, יש ללחוץ מספר פעמים במרכז עצם החזה, כמו בביצוע עיסוי לב.
5. לאחר שהגוף הזר יצא – יש לפתוח נתיב אויר(כפי שמוסבר בסעיף 2 בעמוד הקודם).
6. אם התינוק אינו נושם יש לבצע **פעולות החיאה!** (עיסויים, בדיקת דרכי אוויר, הנשמה).

**חשוב לקרוא את ההנחיות מעת לעת, בכדי להיות מוכנים לפעולה בשעת הצורך**