

"שָׁמַא יִקְדִים קָדָה לְיִשְׁט וַיָּבֵא לְיָדַי סִפְסָה"  
-תענית, ה', ב'



# סייפטי ישראל

מודעות | בטיחות | הצלת חיים

## אכילה בטוחה: מידע להורים



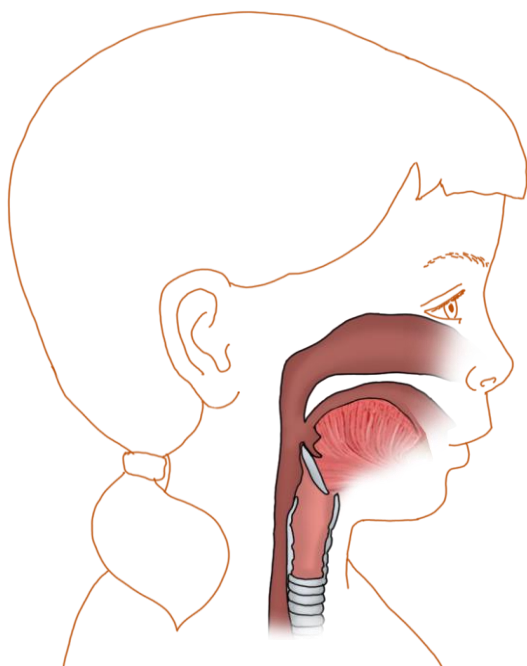
לע"נ מרת דבורה בת ר' אליעזר (דוריס מיינצר) ז"ל  
מייסדת 'קרן יוסף' אשר פעלה ללא לאות להעלאת  
מודעות לבטיחות בקהילה ולהצלת חיים

חנק הוא הגורם השלישי בשכיחותו לתמותת ילדים, וברוב המקרים הגורם לחנק הוא מזון.

אצל ילדים מתחת לגיל 5 קיימת סכנה מוגברת לחנק בזמן האכילה. מדוע? נתיב האוויר של תינוקות, פעוטות וילדים קטנים הוא קטן וצר יותר מזה של מבוגר ושונה במבנהו, ורפלקס השיעול עדיין מתפתח. ילדים צעירים לעתים עדיין לא מורגלים בלעיסה מספקת של המזון לפני הבליעה.

מזון או גוף זר שנשאף לקנה הנשימה עלול להיתקע בו, לחסום את כניסת האוויר ולגרום לחנק.

**זהו מצב מסכן חיים באופן מידי!**



## התנהגות בטוחה בזמן האכילה יכולה למנוע חנק ולהציל חיים!

### הידעתם?

ישנם מאכלים שמהווים סיכון מוגבר לחנק:

#### צורה

מאכלים בקוטר מעוגל עלולים להיתקע באזור פתח קנה הנשימה.



#### גודל

מזון קטן מדי עלול להכנס בקלות לקנה הנשימה ולחסום אותו, ומזון גדול מדי יכול להיחסם ולהיתקע בפתח הקנה תוך חסימתו.



#### מרקם

מזון במרקם חלקלק מחליק פנימה ועלול להיתקע בקלות. מזון במרקם קשה עלול להיתקע ולחסום את מעבר האוויר דרך הקנה. מאכלים הסופחים נוזלים - גדלים ועלולים להיתקע בתוך קנה הנשימה.



**כל המאכלים מסוגים אלו נחשבים למסוכנים עבור ילדים קטנים!**



- השגיחו בזמן האכלת תינוקות, פעוטות וילדים קטנים
- "אין משיחין בשעת הסעודה" – לא מדברים עם מזון בפה
- הקפידו על הרגלי אכילה נכונים
- אכילה בישיבה יציבה ליד השולחן, בנחת וללא הפרעות והסחות דעת  
הזכירו לילדים לנגוס נגיסות קטנות, ללעוס היטב ולבלוע את המזון
- וודאו שהמזון אינו מסוכן לגיל הילד
- שימו לב למזון שהילד מכניס אל הפה



## אסור להגיש לילדים מתחת לגיל חמש!

### פיצוחים

אגוזים, בוטנים, שקדים, גרעינים וכד'



### פירות יבשים במרקם דביק

כגון תאנים מיובשים, משמשים וכד'



### מאכלים עגולים בקוטר קטן

כגון ענבים, תפוז סיני וכד'



### כל ממתק ומאכל שעלול להיתקע בקנה הנשימה

כגון סוכריות קשות, סוכריות גומי,  
פופקורן, מרשמלו וכד'



### פירות יבשים בקוטר עגול וקטן

כגון צימוקים, חמוציות וכד'



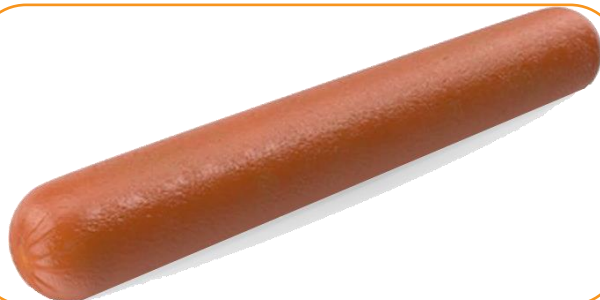
### מאכלים במרקם קשה

כגון תפוח, גזר וכד'



### מאכלים מוארכים בקוטר קטן

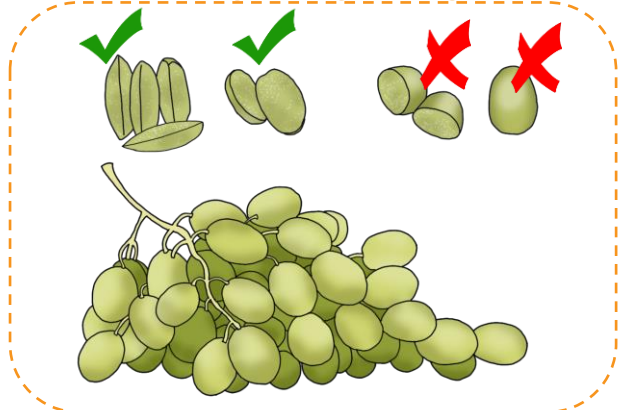
כגון נקניקיות





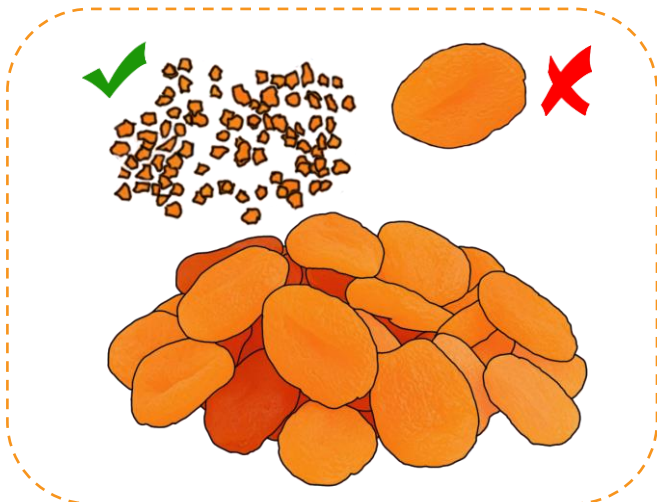
פירות עגולים בקוטר קטן

לחתוך לאורך, עדיף לרבעים



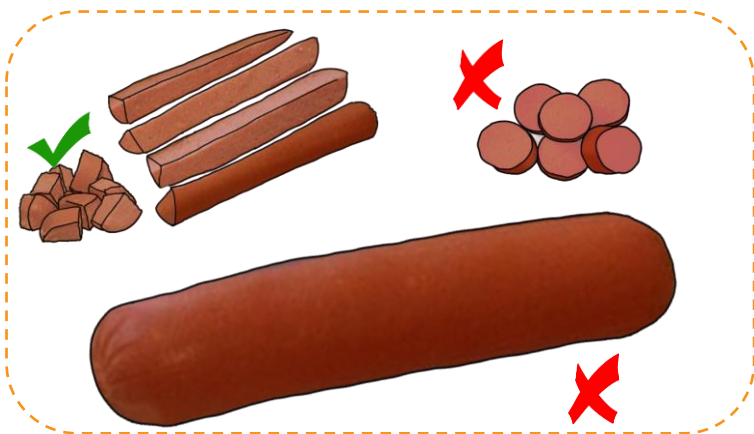
פירות יבשים במרקם זביק

לחתוך לחתיכות קטנות



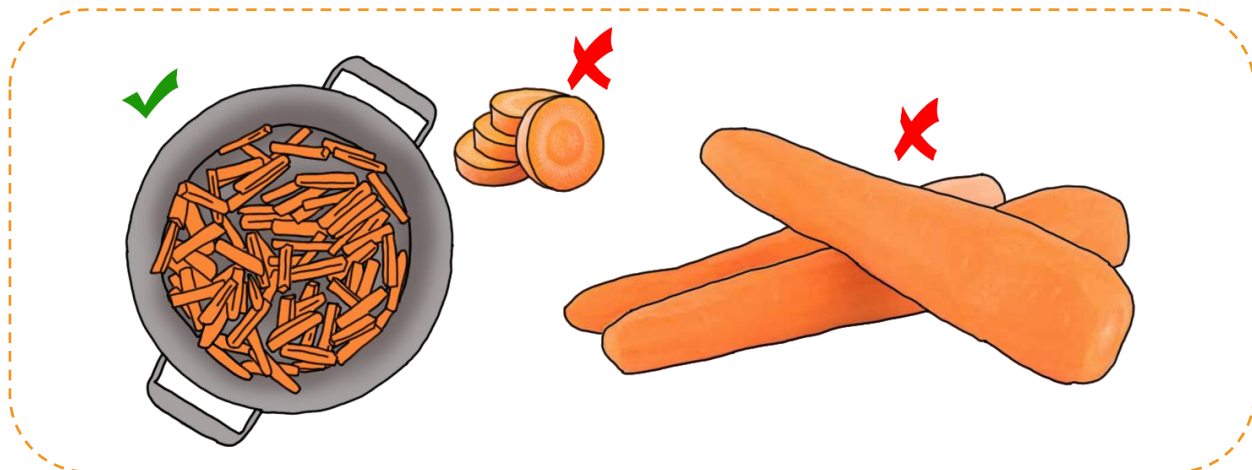
מאכלים מוארכים בקוטר קטן

לחתוך לאורך לרבעים לפני ההגשה



פירות וירקות במרקם קשה

לבשל או לחתוך לחתיכות קטנות



מזון או גוף זר שנשאף לקנה הנשימה עלול להיתקע בו, לחסום את כניסת האוויר ולגרום לחנק. זהו מצב מסכן חיים באופן מידי!

**זכרו! הדרך הטובה ביותר להציל חיים בחנק היא מניעה!!!**

### כיצד נזהה מצב של חנק?

חסימת דרכי האוויר עלולה להיות חסימה חלקית ולגרום להשתנקות קלה, או לחסימה מלאה כאשר אוויר וחמצן אינו יכול לעבור בדרכי האוויר אל הריאות.

בהשתנקות קלה הילד או התינוק נושם (לעתים נלווים לנשימה קולות חריגים), משמיע קולות, משתעל או בוכה.



לעומת זאת, בחסימה מלאה הילד לעתים אוחז בבסיס הגרון (סימן אוניברסלי לחנק) ואינו מסוגל לדבר. התינוק אינו מסוגל לבכות. הילד או התינוק אינו מסוגל להשתעל ביעילות, אינו נושם או בקושי נושם וגוון פניו הופך לכחלחל.

**זהו מצב מסכן חיים באופן מידי!**

### השתנקות קלה: עזרה ראשונה

אם הילד או התנוק עדיין נושם, משתעל ומסוגל לדבר או לבכות – אין לבצע פעולות לסיוע מעבר להרגעה ולעודד לשיעול. אם המצב אינו משתפר או מחמיר, או אם הילד או התינוק אינו מצליח לפלוט במהירות את הגוף הזר – יש להזעיק עזרה רפואית דחופה.

**בחסמה מלאה של נתיב האוויר פעל באופן מידי:**

**עזרה ראשונה: שחרור גוף זר בילד**

**בצע לחיצות ברום הבטן\***

**הזעק עזרה – חייג 101**

**אם הילד מפסיק להגיב – בצע החייאה**



\* שים לב: אין לבצע לחיצות ברום הבטן אצל תינוקות מתחת לגיל שנה!

**עזרה ראשונה: שחרור גוף זר בתינוק**

**בדוק במהירות את חלל הפה.**

**אם נראה הגוף הזר – נסה להוציאו**



**בצע 5 לחיצות חזה**

**בדוק במהירות את חלל הפה.**

**אם נראה הגוף הזר – נסה להוציאו**



**הטה את התינוק כלפי מטה**

**ובצע 5 טפיחות בין השכמות**



**חזור על שלבים 1 עד 4 עד להוצאת הגוף הזר - או עד לאובדן הכרה**

**אם התינוק מפסיק להגיב: בצע החייאה**

**זכרו! הדרך הטובה ביותר להציל חיים בחנק היא מניעה!!!**

"וְכָל הַמְּקַיִם נֶפֶשׁ אִוֹת, בְּעֵלִים עָלָיו כָּאֵלוּ קַיִם עוֹלָם מְלֵא"  
-סנהדרין ד', ה'



# סייפטי ישראל

מודעות | בטיחות | הצלת חיים