

איך תגנו על הילד שלכם מפני טביעה

החיים הם לא סרט: בזמן טביעה לא תראו נפנופי ידיים או תשמעו קריאות "הצילו" - אפילו אם הילד ממש לידכם. סמסים, צחוקים עם החבר'ה או קריאה בעיתון? בפעם אחרת, כי בילוי בבריכה, בים ואפילו באמבטיה עלול להפוך לסיוט הרבה יותר מהר ממה שחשבתם

בקיצור

1. טביעה מכונה "המוות השקט". היא מתרחשת במהירות ובדממה ובדרך כלל לא שומעים בכי או צעקות מצוקה.
2. אפשר לטבוע גם במים רדודים? בהחלט, גם בגובה של 10 סנטימטר. מספיק שהמים יכסו את פיו ואת נחיריו של הילד כדי שיטבע.
3. איך אפשר למנוע טביעה? השגחה צמודה: לא לעשות כל פעילות נוספת כשאתם משגיחים על הילד. עצמו עיניים ונסו לדמיין סצנה של טביעה. ראיתם ושמתם בעיני רוחכם צעקות לעזרה, נפנופי ידיים ומים שהותזו לכל עבר? זה מאוד דרמטי, רק שבמציאות זה לא ככה. ממש לא ככה. תשכחו ממה שראיתם בסרטים הוליוודיים או בסדרות טלוויזיה כמו משמר המפרץ - במציאות טביעה היא אירוע שקט להחריד, ובדרך כלל לא שומעים במהלכה בכי או קריאות מצוקה, בוודאי שלא כשמדובר בילדים. מקרי פגיעה ומוות כתוצאה מ"המוות השקט", בעיקר של תינוקות ושל ילדים, הפכו לשגרה עצובה בישראל. בתוך פחות מחודשיים מאז אפריל 2014 מתו ארבעה בנים - בני 11 חודשים עד 7 שנים. לפי נתונים של ארגון "בטרם", נפגעו בעונת הרחצה של 2013 (מאפריל עד אוקטובר) 20 ילדים מטביעה, ו-8 מהם קיפחו את חייהם כתוצאה מכך. בתקופה המקבילה ב-2012 נפגעו 34 ילדים, ו-8 מהם קיפחו את חייהם. במקום לחשוב ש"לי זה לא יקרה", לא עדיף שתעשו את המקסימום כדי להפחית את הסכנות לילדים שלכם למינימום? אחרי הכל, אתם בוודאי חוגרים אותם בזמן הנסיעה במכונית, נכון? טביעה היא הגורם מספר 2 לתמותת ילדים אחרי תאונות דרכים.

ילד טובע גם בעומק של 10 סנטימטרים

ילדים קטנים נמשכים למשחקים במים, אבל המודעות שלהם לסכנות נמוכה. אולם לא רק הילדים אינם מודעים לסכנות: הורים רבים אינם יודעים באיזו מהירות יכול ילד לטבוע. רוב מקרי הטביעה מתרחשים כאשר המבוגר כלל אינו יודע שהילד שבהשגחתו טובע. ילדים בני 0-4 עלולים לטבוע במים שעומקם 10 סנטימטרים בלבד ואף במים רדודים יותר. כדי לטבוע מספיק שהמים יכסו את פיו ואת נחיריו של הילד. כעבור שתי דקות הוא עלול לאבד את הכרתו, ונדרשות רק עוד ארבע עד שש דקות כדי לגרום לו נזק מוחי בלתי הפיך. הראש של ילדים בני 0-5 כבד ביחס לשאר חלקי הגוף, ולכן הילדים עלולים להתהפך בקלות לתוך דלי מים, אמבטיה, גיגית ואפילו לשירותים - בלי שיש להם יכולת לחלץ את עצמם בשל מגבלות התפתחותיות.

קוראים, אוכלים, מדברים - ואיפה ההשגחה האמיתית?

העמותה הלאומית לבטיחות ילדים בארצות הברית ערכה מחקר מעניין שבדק את נסיבות הטביעה של 496 ילדים בשנים 2000-2001. הממצא המפתיע היה כי תשעה מכל עשרה מקרי טביעה של ילדים התרחשו כשההורים היו בקרבת ילדיהם ולעיתים אף צמודים להם ממש.

איך זה ייתכן? התשובה התקבלה ממחקר אחר שנערך בקרב 564 הורים לילדים בני 8-12 על האופן שבו הם שומרים על הילדים שלהם בעת שאלה שוחים במים.

התשובות היו מאלפות: אף שכמעט כל ההורים אמרו שהם אינם מאפשרים לילדיהם לשהות במים ללא השגחה, הרי בפועל הם הודו שתשומת ליבם מוסחת לעיתים קרובות עקב שיחה עם מישהו (38%), קריאה (18%) או אכילה (17%). המצב מסוכן עוד יותר בעידן הסלולרי. בזמן שאתם עסוקים בשיחות, במשחקים באפליקציה כלשהי או מתכתבים בוואטסאפ - יכול להיות שהילד שלכם טובע.

55% מההורים שהשתתפו במחקר אמרו שהם כמעט אינם מודאגים או לא מודאגים כלל מכך שילדם יטבע, וכי לדעתם סכנות הנובעות מאש חמורות הרבה יותר מסכנת הטביעה .

איך נראית טביעה אמיתית?

צעקות - פיו של הטובע נמצא לסירוגין מעל למים ומתחת למים, וברגעים שהוא מצליח לעלות מעל למים הוא משקיע את כל כוחו בניסיון לנשום - מה שמונע ממנו בדרך כלל את האפשרות לזעוק לעזרה.

נפנוף - אדם טובע אינו מסוגל לשלוט רצונית בתנועות ידיו וכמובן אינו יכול לנפנף בזרועותיו ו/או לעשות תנועות מכוונות להתקדמות לקראת המחלץ או לעבר אביזר חילוץ שנזרק לעברו. התגובה האינסטינקטיבית היא הושטת הידיים לצדדים והדיפת הגוף אל מעל למים כדי לנשום.

אדם שקורא לעזרה בגלל מצוקה מתיז מים ומנפנף בזרועותיו. בשלב הזה עדיין אפשר להסתייע בו לחילוץ.

איך יודעים שאדם טבע?

• הראש שלו בגובה קו המים, מוטה לאחור, והפה שלו פעור.

• הפה שלו בגובה של קו המים.

• עיניו מזוגגות או עצומות.

• שיער ראשו מכסה את הפנים או את המצח.

• הגוף במצב אנכי, ואין ניסיונות לבעוט כדי להציף אותו.

• הנשימות מהירות ושטחיות.

• יש ניסיונות להתקדם לכיוון מסוים, אך ללא תנוחת גוף שמתאימה לשחייה (ראש מוביל, גוף מאוזן על המים).

• הטובע עושה ניסיונות להתהפך על הגב.

• הטובע עושה תנועות טיפוס בסולם דמיוני.

אם מבחינים באדם במים, ויש ספק בנוגע למצבו, יש לשאול אותו לשלמו. כל תגובה שאינה דיבור עלולה לרמז על טביעה.

מה עושים במקרה של טביעה?

במד"א מציינים כי במקרה של טביעה יש לפעול על פי ההנחיות הבאות:

1. נסו למשות את הטובע מהמים במידת האפשר, אך הימנעו מלסכן את החיים שלכם. במקביל הזעיקו את מד"א בקו החירום 101.

2. הישמעו להנחיות הפרמדיקים במוקד החירום 101 של מד"א אשר ידריכו אתכם כיצד להמשיך לטפל בטובע עד להגעת הצוותים למקום.

3. אם הטובע אינו נושם (בית החזה אינו עולה ויורד), השכיבו אותו על הגב הרחק מקו המים והחלו מיד בעיסויי חזה עד להגעת צוותי מד"א למקום ובהתאם להנחיות הפרמדיקים במוקד.

4. מומלץ לפנות את הטובע לבית חולים להמשך מעקב ובדיקות גם אם הוא התאושש מרגיש טוב יותר.

אמצעי בטיחות למניעת טביעה, מה אתם צריכים לעשות כדי להגן על הילד שלכם:

- לדאוג להשגחה צמודה על הפעוט בעת שהייתו במים ולהקפיד להיות במרחק של הנפת יד ממנו.
- לא לקרוא ספר או עיתון, לא לדבר בטלפון, לא לסמס - בקיצור, לא לעשות כל פעילות נוספת כשאתם משגיחים על הילד.
- לא להשאיר ילדים קטנים לבד באמבטיה, בבריכה מתנפחת, בגיגית או בקרבת כל מקווה מים אחר, אפילו לא לרגע אחד, גם לא כדי לענות לטלפון או לקחת מגבת.
- לרוקן ממים את הבריכות הביתיות המתנפחות ואת הגיגיות מיד לאחר השימוש, להפוך אותן ולאחסן הרחק מהישג ידם של ילדים.
- אם יש לכם שער המוביל לבריכה (לדוגמה בצימר או בבית פרטי), הקפידו להשאיר אותו נעול. אם אתם לא משגיחים על הילד, הוא עלול לצאת מהבית, לפתוח את השער ולהיכנס לבדו לבריכה. זה קורה שוב ושוב.
- במסגרת פעילות יום בריכה בקייטנה מומלץ לספור את הילדים בעת כניסתם למים ולעשות ספירה חוזרת בכל פרק זמן קבוע (רצוי בכל רבע שעה).
- זכרו שילדים מרעישים במים. אם הם שקטים, בדקו מה מצבם.

ואם יש לילד מצופים?

אביזרי ציפה מומלצים לשימוש, אבל אינם תחליף להשגחה ראויה וצמודה. יותר מכך, הם עלולים לתת להורים אשליית ביטחון שאינה מוצדקת ולגרום להם לפקח באופן רופף יותר על הילדים. גלגל מתנפח, שמיועד לציפה במים, מסוכן במיוחד בגלל העובדה שצוינה קודם - שראשו של הפעוט גדול וכבד ביחס לגופו. בשל כך הוא עלול להתהפך ולטבוע במים.

מתי כדאי להתחיל ללמוד שחייה?

מגיל 5. לא מומלץ ללמד שחייה ושעשועי מים תינוקות וילדים קטנים יותר, שכן הילד אינו בשל לכך מבחינה התפתחות. נוסף על כך, קורסים כאלה מעניקים אשליית ביטחון להורה וליילד ואינם מפחיתים את הסיכון לטביעה.

מוות בבריכות השחייה המתנפחות

מצד אחד, בריכות ביתיות הפכו לתחליף לא רע לבריכות הציבוריות הצפופות והיקרות. מצד שני, יש עלייה במקרי הטביעה בבריכות הביתיות - ופעוטות יכולים לטבוע גם בעומק של סנטימטרים בודדים

בקיצור

1. כמה עמוק: פעוטות עלולים לטבוע גם בעומק של שני סנטימטרים. מספיק שהמים יכסו את פיו ונחיריו של הפעוט כדי שיטבע.
2. כמה זמן: ארבע עד שש דקות ללא אוויר יגרמו לפעוט נזק מוחי בלתי הפיך.
3. כמה נפוץ: בארצות הברית, טביעה היא גורם המוות השני בקרב ילדים עד גיל 14.

בימים האחרונים אנו עדים לגל מקרי טביעה של פעוטות בבריכות ובאתרי מים אחרים ברחבי המדינה. הסיבה העיקרית וכנראה גם הבלעדית: חוסר תשומת לב מספיק מצד ההורים. באופן טבעי, הורים מקשרים שהייה במים לבידור והנאה, אלא שרבים מהם נוטים לשכוח שפעוטות עלולים לטבוע גם כשגובה המים הוא שני סנטימטרים ואף פחות. בארצות הברית, טביעה היא גורם המוות השני בקרב ילדים עד גיל 14. בעקבות זאת נערך לפני מספר שנים מחקר על הסיבות הנפוצות לאסונות אלו. התברר כי הורים רבים אינם מודעים לפרק הזמן הקצר הנדרש כדי לגרום לילד לאבד את הכרתו במים.

למעשה, מספיק שהמים יכסו את פיו ונחיריו של הפעוט כדי שיטבע. בחלוף שתי דקות הוא עלול לאבד את הכרתו ונדרשות רק עוד ארבע עד שש דקות לגרום לו נזק מוחי בלתי הפיך.

במחקר, שנערך על ידי ד"ר אנג'לה מיקאלייד מהמועצה הלאומית האמריקנית לבטיחות הילד, נבדקו נסיבות טביעתם של 496 ילדים בין השנים 2000 עד 2001. במקביל, אספו החוקרים מידע מ-564 הורים לילדים בגילאי שמונה עד 12, במטרה לעמוד על גישתם לסכנות הטביעה של ילדיהם.

רוב ההורים טענו שהם אינם מאפשרים לילדיהם לשהות במים ללא השגחה. עם זאת, רבים מהם הודו שתשומת ליבם מוסחת לעתים קרובות, עקב שיחה עם מישהו (38 אחוזים) קריאה (18 אחוזים) או אכילה (17 אחוזים). 55 אחוזים מההורים אמרו שכמעט שאינם מודאגים או אינם מודאגים כלל מסכנת טביעה של ילדיהם. עוד עולה מהמחקר, שבשני שלישי מהבריכות בבתים פרטיים, לא היתה גדר מקיפה. בשאר הבתים היתה אמנם גדר, אבל ברוב המקרים "המבוגר האחראי" לא הקפיד לנעול את השער, כאשר הבריכה לא היתה בשימוש.

הסכנות האורבות לפעוטות אינן מוגבלות לרחצה בים או בבריכות השחייה הציבוריות. הנתונים מצביעים על כך שחלק ניכר מהטביעות מתרחש דווקא בבריכות קטנות וגדולות, הניצבות בתוך הבית או בחצר. עם בוא הקיץ צעות באלפי בתים, ממש כמו פטריות אחרי הגשם, בריכות בכל הגדלים ובכל הצורות. החל מבריכות פלסטיק מתנפחות בקוטר של מטר ואפילו פחות ועד בריכות בקוטר של ארבעה מטרים ואף יותר, הניצבות בחצר הבית לאחר שנפחו או הותקנו בקפידה לפי הוראות היצרן ונראות כמעט כמו כל בריכה רגילה החפורה באדמה.

נראה שבריכות ביתיות הפכו בשנים האחרונות לתחליף לא רע בכלל לבריכות הציבוריות הצפופות והיקרות. אולם הצד הקצת פחות זוהר לכיף הקיצי הזה הוא מקרי הטביעה המתרחשים מעת לעת דווקא בבריכות הביתיות, על אף שהן נחשבות בטוחות יותר מהבריכות הציבוריות.

בכתב העת Pediatrics של חודש יולי 2011 פורסם, כי צוות חוקרים מבית החולים לילדים בקולומבוס שבמדינת אוהיו, מצא שבין השנים 2001 עד 2009 קיפחו את חייהם בטביעה בבריכות ביתיות בארצות הברית 209 ילדים מתחת לגיל 12. עוד פורסם כי 35 ילדים נוספים ניצלו ממוות. לדברי החוקרים, מדי שנה 27 מקרי טביעה מתרחשים בבריכות מתנפחות בגדלים שונים. רוב המקרים (94 אחוזים) היו של ילדים בני פחות מחמש, 56 אחוזים מתוכם הם בני. מרבית מקרי הטביעה (73 אחוזים) התרחשו בחצר ביתם של הילדים או בזו של קרובים (15 אחוזים). שאר המקרים התרחשו בבתים חברים או שכנים. בחלק מהמקרים גם גובה מים של מספר סנטימטרים בודדים לא מנע את טביעות ו-41 אחוזים ממקרי הטביעה אירעו בבריכות בעומק של 50 ס"מ או פחות. היעדר פיקוח (39 אחוזים) או פיקוח חלקי (17 אחוזים) של מבוגר נמצאו כגורם מרכזי באירועי טביעה. עם זאת, 26 אחוזים ממקרי הטביעה התרחשו גם במקרים של פיקוח ברמה כזו או אחרת של מבוגר. צוות החוקרים מציין ש"אין שיטה אחת שבאמצעותה ניתן למנוע את כל מקרי הטביעה. מומלץ להשתמש במספר דרכי הגנה, שהחשובה שבהן היא השגחה צמודה ונטולת הסחות דעת מהילד לאורך כל זמן שהייתו במים."

טיפים לבילוי בטוח בבריכה:

- השגיחו על הפעוט בעת שהייתו במים כל העת ובשום אופן אל תסיחו דעתכם ממנו אפילו לא לרגע!
- אל תשאירו ילדים קטנים לבד במים גם אם מדובר באמבטיה, בריכה מתנפחת זעירה וכד'.
• הקימו גדר סביב בריכה גדולה שאינה ניתנת לריקון יומיומי, אשר שתחסום כל אפשרות כניסה בלתי מפוקחת של ילדים.
- רוקנו את המים מהבריכות הקטנות והניחו את הבריכה מחוץ להישג ידם של ילדים.
- ניתן להשתמש באביזרי ציפה אבל חשוב לזכור שהם אינם באים במקום השגחה צמודה.
- במקרים רבים אביזרים אלה עלולים ליצור אשליית ביטחון שאינה מוצדקת ובכך הם עלולים להעלות דווקא את מידת הסכנה לטביעה.

דני טל הוא מומחה לכושר גופני במחלקה לחינוך וקידום בריאות בכללית

