

היערכות למצב חירום בתקופת היריון ועם תינוקות

ופעוטות

מדריך להיערכות בתקופת היריון, לקראת לידה ועם תינוקות ופעוטות, לרבות המשך טיפול, הזנה, פינוי ושהייה ממושכת.

אוגוסט 2026

הבהרת אחריות: המידע במדריך הוא מידע כללי, אינו כולל את כל המצבים הרפואיים והנסיבות האפשריות, ואינו מחליף ייעוץ רפואי, בדיקה, אבחון או תוכנית טיפול אישית. הוא מבוסס על מקורות מוסמכים (משרד הבריאות, קופות החולים, מד"א ופיקוד העורף). בכל שינוי חריג, החמרה, סימן מדאיג או ספק רפואי יש לפנות לגורם רפואי מוסמך: לקופת החולים, למוקד נשים או ילדים, לחדר לידה או למד"א 101 בהתאם לדחיפות.

איך משתמשים במדריך

המדריך נועד לסייע בתכנון מראש ובקבלת החלטות בזמן שיבוש ביטחוני, פינוי, חסימות דרכים, הפסקת חשמל או שינוי בפעילות שירותי הבריאות. הוא אינו מגדיר אבחנות רפואיות, ואינו מחליף את ההנחיות האישיות של הצוות המטפל.

חמש שאלות ראשונות

- האם יש סימן רפואי שמחייב בדיקה כעת, גם אם קיימת התרעה או מגבלת תנועה?
- היכן נמצא המרחב המוגן, וכיצד מגיעים אליו בבטחה עם תינוק, עגלה או ציוד?
- מהו חדר הלידה או המוקד החלופי אם המסלול הרגיל אינו זמין?
- האם יש מספיק תרופות, מסמכים, מזון לתינוק, חיתולים וציוד ליממה הקרובה?
- מי יכול לסייע אם ילדים שוהים עם הורה יחיד שאינו מסוגל לצאת או לטפל בהם?

1. הכנה מראש

בתקופה של רגישות ביטחונית כדאי להיערך מראש, בהתאמה למקרים הבאים:

היריון

- לשמור בטלפון וגם בעותק מודפס: סיכום מעקב היריון, בדיקות חשובות, רשימת תרופות, רגישויות ופרטי הרופא או המרפאה.
- להכין תיק לידה מוקדם מהרגיל, ובו תעודות זהות, כרטיס קופת חולים, מסמכי מעקב, תרופות, מטען, מים וביגוד.
- לברר מראש איזה חדר לידה פעיל, מהן דרכי ההגעה החלופיות ומי המלווה הזמין.
- בהיריון בסיכון יש להכין תוכנית פעולה אישית עם הצוות המטפל ולא להסתמך על מדריך כללי.

הורים לתינוקות ולפעוטות

- להחזיק מלאי סביר של חיתולים, מגבונים, בגדים, תרופות קבועות, מזון מתאים וציוד האכלה.
 - להכין תיק יציאה קטן שניתן לקחת במהירות למרחב מוגן או לפינוי.
 - לשמור את פנקס החיסונים או המידע המקביל בתיק הרפואי הנגיש.
 - להכין כיסא בטיחות תקין לרכב ולא לאלתר דרך נשיאה בזמן נסיעה.
- בכל מקרה: רצוי להכין דף מידע קצר, מודפס ובטלפון, ובו שמות בני המשפחה, מספרי זהות, טלפונים של שני אנשי קשר, שבוע ההיריון או גיל התינוק, תרופות, אלרגיות, סוג התמ"ל או המזון הרפואי ופרטי הקופה והצוות המטפל.

2. בזמן התרעה

- לפעול לפי הנחיות פיקוד העורף ולבחור את המרחב המוגן הזמין ביותר.
- לא לרוץ עם תינוק בידיים אם הדבר מגדיל את סכנת הנפילה; יש לנוע במהירות אך בשליטה.
- להכין מראש במרחב המוגן מקום בטוח לשהות בו עם תינוק, הרחק מחפצים שעלולים ליפול.
- להחזיק במרחב המוגן מים, חיתול, בד פליטה (חיתול טטרה), מוצץ או חפץ מרגיע, ותאורה בסיסית.
- פעוטות עשויים להגיב בבכי, היצמדות או נסיגה. מסר קצר, קול רגוע ושגרה חוזרת מסייעים יותר מהסברים ארוכים.

חשוב: אין להשכיב תינוק על מיטה, ספה או משטח מאולתר שאינו בטוח רק מפני שנמצאים במרחב מוגן. יש להמשיך להקפיד על עקרונות שינה בטוחה ככל האפשר.

3. מתי לפנות לבדיקה רפואית

בחירום אין לדחות טיפול רק בשל העומס או המצב הביטחוני. פונים מיד כאשר יש סימן חמור, ובספק מתקשרים לייעוץ רפואי.

בהיריון

- דימום, ירידת מים, צירים סדירים או כאב חריג.
- ירידה בתנועות העובר, לפי ההנחיות שקיבלת.
- כאב ראש חריג, הפרעת ראייה, קוצר נשימה, כאב בחזה או חולשה קיצונית.
- חבלה בבטן, נפילה או חשיפה לעשן, חומר מסוכן או אירוע הדף.
- כל סימן אחר שהצוות המטפל הגדיר מראש כסיבה לפנייה דחופה.

אצל תינוק או פעוט

- קושי בנשימה, שינוי בהכרה, פרכוס או חוסר תגובה.
- הקאות או שלשולים מרובים עם חשש להתייבשות.
- דימום שאינו נעצר, חבלה משמעותית או חשד להרעלה.
- חום או שינוי התנהגות אצל תינוק צעיר לפי הנחיות הקופה או הרופא.
- כל מצב שבו ההורה מרגיש שהתנהגות הילד חורגת מאוד מהרגיל (למשל: ישנוניות חריגה וקושי להעיר, אי-שקט קיצוני, חוסר תגובה, סירוב ממושך לאכול או לשתות, בכי שונה מהרגיל).

4. יציאה ללידה בזמן חירום

- לא מחכים לרגע האחרון אם נמסרה לך הנחיה אישית להגיע מוקדם יותר.

- לפני היציאה, ככל שהמצב מאפשר, בודקים שמיון היולדות פעיל ושהדרך אליו פתוחה ובטוחה.
- לוקחים תעודות זהות, מסמכי מעקב, תרופות, טלפון ומטען.
- משאירים לאדם נוסף את פרטי היעד והמסלול.
- אין לתכנן לידה ביתית מאולתרת בשל מצב החירום. לידת בית בטוחה מחייבת לא רק תכנון מוקדם, אלא התאמה רפואית וליווי של מיילדת או רופא מוסמכים. אם אי אפשר להגיע בבטחה למחלקת יולדות או למרכז רפואי, או אם הלידה מתקדמת במהירות, יש להתקשר מיד למד"א 101, לפעול לפי הנחיות המוקד ולהמתין לצוות הרפואי.

5. הנקה, תמ"ל ומזון

הנקה

- ככל שניתן ממשיכים להניק; משרד הבריאות מציין שהנקה בחירום מספקת מזון בטוח, קרבה והרגעה.
- מתח עלול להקשות זמנית על זרימת החלב, אך אינו הופך את החלב לבלתי בטוח.
- לדאוג ככל האפשר לשתייה, מזון ומנוחה של האם.
- אם יש כאב, ירידה במתן שתן של התינוק או חשש שאינו מקבל מספיק, פונים לייעוץ.
- אם ההנקה נפסקת זמנית בגלל הפרדה, פינוי או טיפול רפואי, מבקשים ייעוץ מוקדם ככל האפשר לגבי שאיבה ידנית או במשאבה ושמירת החלב בתנאים הקיימים.

תמ"ל

- משתמשים רק במים בטוחים ובהתאם להוראות משרד הבריאות והיצרן.
- בעת שיבוש באספקת המים, תמ"ל מוכן לשימוש עשוי לצמצם תלות במים ובהכנה, אם הוא מתאים וזמין.
- לא מדללים מעבר להוראות, לא מוסיפים דגנים או חומרים אחרים, ולא שומרים שאריות האכלה.
- שומרים על ניקיון הידיים והבקבוקים; כאשר אין מים בטוחים יש לפעול לפי הנחיה רפואית עדכנית.
- אין להחליף תמ"ל רפואי או ייעודי בתמ"ל אחר בלי להתייעץ עם גורם רפואי, אלא אם ניתנה הנחיית חירום מוסמכת אחרת.

פעוטות

- לשמור ככל האפשר על מזון מוכר ופשוט.
- לא ליצור מאבק סביב אכילה בתקופת לחץ; חשוב יותר להציע מזון ושתייה באופן סדיר.
- לשמור תרופות, מזונות רפואיים ואלרגנים מתועדים וזמינים.

6. הפסקות ממושכות של אספקת חשמל או מים, או פינוי יזום

- לבדוק מראש כיצד נשמרות תרופות הדורשות קירור; אין להשליך או להשתמש בלי בירור עם אנשי מקצוע או גוף מוסמך.
- לאגור מראש מים בטוחים להכנת מזון, שתייה והיגיינה.
- בפינוי לקחת מים בטוחים, חיתולים, ציוד האכלה, תרופות, מסמכים, בגדים, שמיכה וחפץ מרגיע.
- עם ההגעה ליעד בו נקלטים נרשמים אצל הגורם המתכלל ומוודאים שמספרי הטלפון, מקום השהייה ומספר הילדים והתינוקות במשפחה נקלטו.
- אם התפניתם עצמאית לבית קרובים, לדירה או למלון, מעדכנים גם את הרשות המקומית שממנה יצאתם או את איש הקשר הישיר, כדי שניתן יהיה ליצור עמכם קשר ולהפנות אליכם שירותים.
- יש לדווח במרכז הקליטה או ברשות המקומית אליה התפניתם עצמאית על היריון מתקדם, היריון בסיכון, תינוק צעיר, אלרגיה או צורך רפואי.
- אם אין במקום הקליטה תנאים בטוחים להאכלה, לשינה, להיגיינה או להמשך טיפול יש לבקש מעבר למקום מתאים.

7. לאחר לידה

- לשמור על קשר עם טיפת חלב, קופת החולים והמחלקה שבה נולד התינוק.
 - לא לבטל או לדחות באופן עצמאי בדיקות יילוד, מעקב, חיסונים או טיפול שנקבעו. אם השירות אינו פעיל או שלא ניתן להגיע אליו בבטחה, פונים לקופה, לטיפת חלב או למחלקה שבה ילדת כדי לקבל מועד או מקום חלופי.
 - לבקש עזרה מעשית בשינה, מזון, טיפול בילדים והגעה לבדיקות.
- ליולדת:

- לשים לב לדימום חריג, חום, כאב משמעותי, קוצר נשימה, כאב בחזה או החמרה רגשית.
- מצוקה נפשית לאחר לידה יכולה להחמיר בחירום; פונים לעזרה ולא נשארים לבד: משתפים אדם קרוב ופונים לאחות טיפת חלב או למוקד טיפת חלב משרד הבריאות – קול הבריאות: 5400* או 08-6241010. מחוץ לשעות הפעילות אפשר לפנות לער"ן בטלפון 1201.

תזכורת: מה אסור לעשות

- אין לדחות פנייה לטיפול רפואי דחוף. בזמן התרעה פועלים לפי הנחיות המיגון ומתקשרים למד"א 101 או לגורם הרפואי המתאים לקבלת הנחיות.
- לא להכין תמ"ל במים שאינם בטוחים ולא לשנות את הריכוז המומלץ לפי הוראות היצרן.

- לא להשתמש בתרופות או בתוספים שלא ניתנו או אושרו לך.
- לא לטלטל תינוק כדי להעירו ולא להשאירו ללא השגחה במרחב מוגן.
- ככלל, אין להסיע תינוק או פעוט ברכב פרטי ללא מושב בטיחות מתאים ומותקן כראוי. לקראת מצב חירום מומלץ להשאיר את המושב מותקן ברכב או נגיש לפינוי מהיר.
- עם זאת, כאשר קיימת סכנה מיידית לחיים, אין לחזור לאזור מסוכן או לעכב חילוץ רק כדי להביא או להתקין מושב בטיחות: פועלים לפי הנחיות כוחות הביטחון וההצלה, וחוזרים להשתמש בכללי הסעה תקינה מיד כשהדבר מתאפשר.
- לא לפרסם מידע רפואי, מיקום או תמונות של אם וילד בלי הסכמה.
- לא להסתמך על קבוצות WhatsApp במקום על משרד הבריאות, הקופה או הצוות המטפל.

8. דף פעולה קצר

מצב	פעולה
התרעה	נכנסים למרחב המוגן עם התינוק והציוד הבסיסי.
תסמין רפואי	מתקשרים לקופה, לחדר לידה, למוקד ילדים או ל-101 לפי הדחיפות.
לידה מתקרבת	בודקים יעד ומסלול, לוקחים תיק ומסמכים ויוצאים ללא דיחוי מיותר.
הזנה	ממשיכים הנקה ככל האפשר; תמ"ל מכינים רק במים בטוחים.
פינוי	לוקחים מים, תרופות, מסמכים, חיתולים, מזון, בגדים וכיסא בטיחות. מעדכנים אדם קרוב, נרשמים ביעד ומדווחים על מקום השהייה ועל צורכי האם והילדים.
שיבוש ממושך באספקת תשתיות ושירותים	בודקים מלאי, מים, קירור תרופות ויכולת להגיע לטיפול.
אחרי לידה	שומרים על מעקב, מזהים סימני אזהרה ומבקשים תמיכה.

פרסום עצמאי: מדריך זה פותח במסגרת מיזם "הבית ערוך". הוא אינו מופק, מאושר או מופעל בידי הגופים המוזכרים בו.

המקורות נבדקו בחודש אוגוסט 2026

מקורות מרכזיים

[משרד הבריאות. היריון, לידה, הורים וילדים בזמן מלחמה.](#)

[משרד הבריאות. הנקה במצבי חירום ודחק.](#)

[משרד הבריאות. הכנת תיק לידה.](#)

[משרד הבריאות. סימנים מבשרי לידה מתקרבת.](#)

[משרד הבריאות. משכב לידה - מצב רגשי ופיזי.](#)

[מכבי שירותי בריאות. מצבי חירום אצל תינוקות ופעוטות.](#)

[פיקוד העורף. פורטל החירום הלאומי.](#)

[מתן שירותים למפונים – סיוע בצרכים בסיסיים ומיידיים. בתוך פינוי אוכלוסייה וקליטתה ברשויות המקומיות.](#)

[משרד מבקר המדינה ונציב תלונות הציבור, 2026.](#)