

שמענו לראשונה על מזרן נומו בכנס הריון ולידה.  
התרשמנו מאד מההסברים לגבי האווריריות של המזרן , מעבר דו תחמוצת הפחמן  
והיעילות בהפחתת הסיכון ל SIDS.  
לא חשבנו על השיקול של נוחות ויציבה. אף נאמר לנו שבעת המעבר של ביתנו ממזרן  
ספוג רגיל עליו ישנה בעריסה בחודשיים הראשונים תתכן תקופת הסתגלות למזרן הרשת  
החדש. נהפוך הוא. היא ישנה היטב כבר מהלילה הראשון.  
במהלך השימוש במזרן התחלתי לשים לב ולהעריך את האספקטים הנוספים של המזרן ,  
בייחוד השילוב של תמיכה יציבה לגוף התינוקת בשילוב עם יכולת המזרן להתאים את  
עצמו לגוף התינוק . דבר שמצד אחד מקנה נוחות ומצד שני יציבות מספקת ומאפשר  
לתינוק תנועה חופשית על המזרן והתפתחות מוטורית תקינה.  
התינוקת ביצעה על המזרן גלגולים מצד לצד, שכבת פרקדן על המרפקים, הרמת בית  
החזה והחזקת הראש ובהמשך ישיבה נוחה ועמידה. מניסיון העבר במזרונים ספוג רגילים  
לא ניתן להשיג יציבות זהה ולא ניתן לבצע את אותן פעולות ובקצב דומה.  
דבר נוסף שאנחנו שמים לב אליו זה שבעת שינה על מזרן נומו התינוקת מזיעה הרבה  
פחות ומתעוררת יבשה ונינוחה וזה בניגוד גמור למקרים שבהם היא נרדמת אצלנו במיטה  
ותמיד מתעוררת עם שיער ובגדים ספוגים בזיעה.  
כהורה וכאורתופד מומחה אני ממליץ על השימוש נומו בלב שלם.

**דר' דניאל קרלין**

**אורתופד מומחה**

**רופא בכיר מחלקה אורתופדית ב' - בי"ח הלל יפה חדרה**

**מנהל מרפאה אורתופדית מרפאת זמנהוף - שרותי בריאות כללית**

**רופא עצמאי מכבי שרותי בריאות**