



רשימת חבילת לידה

היגיינה+טיפול

- תחבושת היגיינית לילודת
- מסרק, גומיות וסיכות לשיער
- שפתון היגייני
- תחתונים סופגים לנשים אחרי לידה / תחתוני רשת חד-פעמיים
- מגבות לפנים ולגוף
- תכשירי איפור וטיפול
- סבון, שמפו, מרכך לשיער
- מברשת ומשחת שיניים
- דאודורנט
- מגבת/ חלוק רחצה- יש מגבות בבית"ח
- מגבונים לחים
- תחבושות היגייניות לדימום כבד
- אסלניות
- ג'ל לחיטוי ידיים
- אם את מרכיבה עדשות מגע, מומלץ שתקחי איתך גם משקפיים לחדר הלידה

מסמכים וציוד

- ת.ז+ספח
- כרטיס מעקב הריון
- כרטיס קופת חולים
- תוצאות של בדיקות אחרונות ואולטרא סאונד
- רשימת טלפונים חשובים, לדוגמא- מוהל רופא, דולה, יועצת הנקה, קרוב משפחה, חברה טובה וכו'
- מטען לנייד
- מטען ללא חשמל

דברים לבן הזוג

- ת.ז+ספח
- בגדים להחלפה
- מטען לנייד
- מטבעות למכונות שתייה ולחנייה
- תשומת לב (-)
- אוכל וממתקים לבן הזוג

פריטים אישיים לחדר לידה+אשפוז

- טלפון לנייד+מטען
- נעלי בית+כפכפים למקלחת
- בגדים להחלפה
- גרביים להחלפה
- תחתוני רשת
- שמן עיסוי להריון
- תרופות / ויטמינים
- כוסות וכפיות חד פעמיות
- אוכל ושתייה לך ולמלווה - כריכים, שוקולד, חטיפי אנרגיה, פירות
- מטבעות למכונות שתייה ולחנייה
- סוכריות חמוצות
- בקבוק מים אישי
- שני בקבוקי מים גדולים
- כדורי טניס- לעיסוי בזמן הצירים
- ערכה לאיסוף דם טבורי (בהנחה ואת מעוניינת)

אביזרי הנקה

- חזיית הנקה / גוזייה
- משחה לפטמות
- חולצת הנקה / חולצת T רחבה נמתחת / חולצת כפתורים
- רפידות הנקה
- כרית הנקה
- משאבת הנקה
- ציפית לכרית- הריח של הכביסה מהבית

לתינוק החדש

- בגד ליציאה הביתה, בהתאם לעונה
- כובע
- שמירה
- מושב בטיחות לרכב-
- חובה ליציאה מבית החולים
- טיטולים
- מגבונים
- כפפות או גרביים לידיים (שלא ישרוט את עצמו)
- משחת התחלה
- חיתולי טטרה
- אלכוהול
- צמר גפן