



רשימה לתיק לידה

היגיינה+טיפוח

- תחבושת היגיינית ליוולדת
- מסרק, גומיות וסיכות לשיער
- שפתון היגייני
- תחתונים לאחר לידה *always*
- מגבות לפנים ולגוף
- תכשירי איפור וטיפוח
- סבון, שמפו, מרכך לשיער
- מברשת ומשחת שיניים
- דאודורנט
- מגבת/ חלוק רחצה - יש מגבות בביה"ח
- מגבונים לחים
- תחבושות היגייניות לדימום כבד
- אסלניות
- ג'ל לחיטוי ידיים
- עדשות מגע/משקפיים לחדר לידה

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'
- סוללה נטענת

לבן הזוג

- ת.ז + ספח
- בגדים להחלפה
- מטען לנייד
- אוכל וממתקים לבן הזוג
- תשומת לב ❤️

פריטים אישיים לחדר לידה+אשפוז

- טלפון נייד + מטען
- נעלי בית+כפכפים למקלחת
- בגדים להחלפה
- גרביים להחלפה
- תחתונים לאחר לידה *always*
- שמן עיסוי להריון
- שמן לעיסוי הפרינאום
- תרופות / ויטמינים
- אוכל ושתייה לך ולמלווה - כריכים, שוקולד, חטיפי אנרגיה, פירות
- כסף קטן למכונות שתייה
- סוכריות חמוצות
- בקבוק מים אישי
- שני בקבוקי מים גדולים
- כדורי טניס - לעיסוי בזמן הצירים
- ערכה לאיסוף דם טבורי (בהנחה ואת מעוניינת)
- להכין פליליסט ללידה

אביזרי הנקה

- משאבת הנקה ardo
- חזיית הנקה / גוזייה
- רפידות הידרוג'ל לטיפול בפטמות
- ardo care compresses
- משחה לפטמות
- חולצת T רחבה נמתחת / חולצת כפתורים
- רפידות הנקה
- ציפית לכרית- הריח של הכביסה מהבית

לתינוק החדש

- בגד ליציאה הביתה, בהתאם לעונה
- כובע
- שמיכה
- מושב בטיחות לרכב
- חובה ליציאה מבית החולים
- טיטולים
- מגבונים
- משחת התחלה
- חיתולי טטרה