

רשימה לחדר לידה

מסמכים

- תעודת זהות של שני בני הזוג
- כרטיס מעקב הריון
- תכנית לידה
- כרטיס מגנטי של קופת חולים
- פרטי חשבון הבנק (למילוי טפסים לביטוח לאומי, לתשלום מענק לידה ודמי חופשת לידה)

היגיינה

- תחתונים סופגים חד פעמיים של קוטקס
- כלי רחצה - סבון נוזלי, שמפו, מברשת שיניים לך ולמלווה, משחת שיניים
- מברשת שיער
- חלוק ו/או מגבת גדולה
- כפכפי גומי למקלחת
- גרביים
- אסלוניות (לישיבה על האסלה)
- מטליות לחות
- גומיות לשיער
- שפתון לחות
- אם את מרכיבה עדשות מגע, קחי איתך משקפיים לחדר הלידה

תחזוקה

- אוכל ושתייה לך ולמלווה - כריכים, שוקולד, חטיפים, פירות
- מטבעות למכונות שתייה ולחנייה
- סוכריות חמוצות
- בקבוק מים אישי
- שני בקבוקי מים גדולים

תקשורת

- טלפון סלולרי + מטען
- מצלמה

לידה

- שמן שקדים בבקבוק סגור לעיסוי פרינאום
- כל מה שעשוי להרגיע אותך - מוזיקה, כרית חמה, קמע
- גרביים (קר בחדר לידה)
- אם בזמן ההיריון גרבת גרביים אלסטיים, מומלץ להמשיך לגרוב אותם במהלך הלידה

אחרי הלידה - לאמא

- קרם גוף
- קרם לחות לפנים
- פיג'מה או כותונת לילה (רצוי עם כפתורים שניתן לפתוח בזמן ההנקה)
- גופיה / חולצה ללבוש מתחת לחלוק החשוף של בית החולים
- בגד ליציאה הביתה
- נעלי בית

אחרי הלידה - לתינוק

- בגד ליציאה הביתה, בהתאם לעונה
- כובע
- שמיכה
- מושב בטיחות לרכב (בלי זה לא יאפשרו לכם לעזוב את המחלקה)
- מוצצים
- טיטולים
- מגבונים
- כפפות או גרביים לידיים (שלא ישרוט את עצמו)

להנקה

- חזיית הנקה
- פדים להנקה
- משחה לפטמות

