








מה צריך ללידה?

תיק לחדר לידה:














- קשית לבקבוק 
- גומיות 
- שפתון וזלין (השפתיים יבשות במהלך ואחרי הלידה) 
- שמן שקדים 
- טנס להרגעת הצירים 
- טלפון + מטען 
- בוקסה (ממליצה להכין פלייליסט לחדר לידה) 



- ת"ז יולדת + בן הזוג 
- כרטיס מגנטי 
- קלסר מעקב הריון 
- תוכנית לידה 
- נועם אלימלך 
- מסטיקים 
- ארניק (מזמן ומטבעות) 
- בקבוק מים קטן + גדול 













תיק לאחר לידה:

ביגוד ואביזרים:

- פיג'מה נוחה 
- גרביים - עבות ודקות 
- תחתונים חד"פ (טיפ - מעל התחתון שימי פד של ביה"ח) 
- מטפחת\כובע + בובי 
- גופיה 
- חזיית הנקה 
- פדים להנקה 
- משחה לפטמות 
- כפכפים 
- 2 סטים נוחים לאחרי הלידה 
- בגד יציאה - עדיפות לשמלה או מכנס רחב 
- נעל יציאה - עדיפות לשטוח\ נעל סגורה 
- בגדים לבעל - אם הוא ישן איתך. 



היגיינה:

- סבון גוף 
- שמפו 
- מרכך\מסכה 
- מברשת ומשחת שיניים (גם לבן הזוג) 
- דאודורנט 
- מברשת לשיער 
- קרמים לשיער 
- קרמים לפנים 
- תיק איפור 
- טישו + מגבונים 
- מגבת פנים קטנה 
- שקיות - לבגדים מלוכלכים 



לרך הנולד:



- 2 סטים יפים ליציאה ♥
- 2 בגדי גוף + מכנס עם רגליות ♥
- כובע ♥
- גרביים ♥
- שמיכה ♥
- מוצץ ♥
- 2 חיתולי בד ♥
- 1-2 טיטולים NB ♥
- עגלה\סלקל\דונה - ליציאה מבית החולים ♥

נקודות חשובות:

- בוטם - לא מתבשמים ליד תינוק לכן אין צורך להביא.
- מגבת גדולה למקלחת - אפשר להביא מהבית אבל עדיף להשתמש במה שמקבלים.
- אסלניות חד"פ לשירותים - יש במחלקה אז לא חובה להביא.
- עגלה - במידה והחלטת להביא לא לשכוח כסא בטיחות שיהיה כבר ברכב ומצעים לעגלה.

דברים שהיית רוצה להוסיף:



מאחלת לך שתזכי בע"ה
ללדת בידיים מלאות, בריאות, שמחות ומאושרות
מתרגשת איתך ביחד.
קארין קליינברג ♥

נ"ב- כל דבר שאת יכולה לקחת מבית החולים - תקחי ובכמויות (: