

## מה לארוז בתיק לחדר לידה?

### לתינוק

- 2 סטים של בגדים ארוכים
- כובע
- שמירה
- מושב בטיחות לרכב
- משחת החתלה
- גרביים
- כפפות לידיים - למניעת שריטות

### בירוקרטיה

- תעודות זהות של שני בני הזוג - לרישום היילוד במשרד הפנים בבית החולים.
- כרטיס מעקב הריון - הסיכום של הרופא המטפל וכל הבדיקות שבוצעו במהלך ההריון.
- תוכנית לידה - במידה ויש לכם בקשות כגון: חיתוך חבל הטבור, לידה פעילה ועוד.
- פרטי חשבון בנק - עבור מילוי הטפסים של המענק לידה.

### בגדים

- חלוק
- כפכפים - למקלחת
- גרביים
- חולצות ומכנסיים / שמלה שמתאימה להנקה

### הגינה

- כלי רחצה: סבון נוזלי, שמפו, מברשות שיניים, משחת שיניים, דיאודורנט
- מברשת שיער
- תחתוני קוטקס לאחר לידה או תחתוני רשת חד פעמיים
- פדים לספיגה מירבית
- מטליות לחות לטחורים
- מגבונים לחים
- גומיות לשיער
- שפתון לחות

### הנקה

- רפידות הנקה חד פעמיות / רב פעמיות
- משחה לפטמות (קוד קופון: AHA7011)
- 2 גוזיות או חזיות הנקה
- לא חובה - אפשר לקחת משאבה ידנית לסיוע לגודש.

### אקססוריז

- טלפון נייד
- מטענים
- חגורה לבטן - לסייע בתהליך ההחלמה.
- פדים קרים (אפשר של כל חברה)
- אוזניות - שתוכלי להקשיב למוזיקה במהלך הלידה.
- חגורה - לסיוע לקום מהמיטה, כדי למשוך את עצמך ולהגיע למצב ישיבה.

### לחדר לידה

- 2 שמן שקדים (סגור) - לציסוי הפרינאום.
- גרביים - קר בחדר לידה