



chen-birthcoach.com * chenslama@gmail.com * 054-3967222

מה לקחת לבית החולים? רשימת אריזה לתיק לחדר הלידה

מסמכים חשובים:

- ♥ מסמכים ממעקב ההריון + מסמך סיכום הריון (לרוב הרופא/ה שעשו לך את מעקב ההריון מפיקים כזה במפגש האחרון, סביב שבוע 37)
- ♥ תוצאות של בדיקות רלוונטיות נוספות
- ♥ תעודות זהות של ההורים (חשוב לרישום במשרד הפנים)
- ♥ מספר טלפון של יועצת הנקה או שתיים, אם ברצון האם להניק, למקרה הצורך

אוכל ושתייה:

- ♥ מזונות קלים כמו פירות יבשים, חטיפי אנרגיה, קרקרים, כריכים
- ♥ בקבוק מים עם קש או פיית ספורט (כך תוכלי לשתות בכל תנוחה בקלות)
- ♥ סוכריות חמוצות להקלה על בחילות
- ♥ מיץ ענבים (תירוש)- נותן אנרגיה זמינה ומהירה בלידה
- ♥ קפה/תה שאוהבים

היגיינה אישית ומוצרי פארם:

- ♥ כפכפים למקלחת
- ♥ גומייה לשיער
- ♥ שמן לעיסוי לשימוש המיילדת (רצוי שמן שקדים)
- ♥ אסלניות
- ♥ גרביים חמים ליולדת (למזגן של חדר הלידה)
- ♥ תיק רחצה (סבון, שמפו, מברשת ומשחת שיניים, דאודורנט, קרם לחות, מברשת/ מסרק)
- ♥ מגבת/ חלוק רחצה
- ♥ נעלי בית

- ♥ תחתונים חד"פ, ממליצה על תחתוני Kotex (את הפדים הענקיים תקבלי במחלקה)
- ♥ חבילת מגבונים אחת
- ♥ שפתון

בידור ותיעוד:

- ♥ טלפונים ניידים + מטענים
- ♥ רמקול להשמעת מוזיקה שאתם אוהבים
- ♥ ספר/ עיתון/ לפטופ עם מטען וסדרה שאת אוהבת
- ♥ מצלמה + סוללות + כרטיס זיכרון ריק

מכשיר TENS להקלה על כאבי הצירים:

- ♥ ממליצה מניסיון על המכשיר של חברת "צירים". קוד קופון של 10% הנחה: **חןשכטר**

פריטים נוספים שיכולים להמתין ברכב עד שתזדקקו להם, בתיק נפרד:

- ♥ בגדים רחבים ונוחים ליציאה הביתה לאם (אפשר לגמרי לקחת בגדים שלבשת במהלך ההריון)
- ♥ בגדים נוחים להסתובבות במחלקה, אפשר חלוק
- ♥ סט בגדים לתינוק ליציאה הביתה, כולל כובע
- ♥ פדים לספיגה מוגברת (מקבלים במחלקה) עם תחתוני רשת/ תחתונים חד"פ ליולדת/ תחתונים שניתן לזרוק. ממליצה על תחתוני Kotex
- ♥ להנקה: משחת לנולין, רפידות טיפוליות לפטמות (נרסיקר), חזיית הנקה, כרית הנקה
- ♥ ערכת החתלה קטנה: כמה חיתולים (אפשר במידת ניבורן או שלב 1), משטח החתלה, משחת החתלה. הכל אמור להיות זמין לך בזמן האשפוז/ במלונית, זה יותר רלוונטי ליציאה הביתה

שיהיה בשעה טובה!

חן.