



# מה לשים בתיק לידה?

יצרנו עבורך רשימה מפורטת של כל מה שכדאי שתכניסי לתיק הלידה שלך. אנחנו ממליצות להקדיש תשומת לב לאריזה של התיק כדי לקחת באמת את מה שאת צריכה וחילקנו את הרשימה לפי קטגוריות כדי שיהיה לך נוח יותר.

## כללי

- מעקב הריון ותוצאות בדיקות דם עדכניות משלושת השבועות האחרונים.
- תעודת זהות שלך ושל בן הזוג (אם יש).
- תוכנית לידה.
- כרטיס מגנטי של קופת החולים שלך.
- מטען לפלאפון.
- גומיות לשיער + קליפסים.
- מגבונים לחים.
- שקית בד לכביסה.
- אמצעי הרגעה אישיים: מבער חשמלי + שמנים אהובים + טרנקיל להריון ולידה של ד"ר קיי.
- מוזיקה - אוזניות, רמקול להשמעת מוזיקה שנעימה לך.
- בקבוק מים עם פיית ספורט + תמצית פארטוקל של ד"ר קיי בתוכה להשראת לידה וייעול הצירים.

## לאשפוז

- תחתונים נוחים / תחתוני רשת.
- בגדים נוחים ורחבים, פיגמות (עדיף מכנסיים כהים), גרביים נעימות.
- נעלי בית.
- גרביים.
- שמן שקדים טהור ללידה של ד"ר קיי - לתת למיילדת.
- תכשירים לטיפול בתפרים, חתכים ותחושת מתיחה באיזור הנרתיק.
- תמצית פוסקל של ד"ר קיי להתאוששות לאחר לידה.
- משקפי ראייה / עדשות מגע למי שצריכה.

## לתינוק

- שמירה וחיתולי בד.
- חיתולים חד / רב פעמיים.
- בגדים בייסיק + בגדים חמים.
- כובע.
- משחת החתלה.
- מוצץ.

## כלי רחצה ובגדים

- שפתון תפוז לשפתיים.
- מברשת + משחת שיניים.
- שמפו, מרכך וסבון.
- כפכפים למקלחת.
- בגדים נוחים ורחבים.
- מגבת / חלוק רחצה.
- אוכל - חטיפי אנרגיה, פירות יבשים, אגוזים, סוכריות מצצה.