

# תיק לידה



## אווירה / תקשורת / חוויה

- טלפון סלולארי + מטען
- מצלמה / מצלמת וידאו
- פלייליסט אהוב
- אוזניות
- ספר/חוברת תשחצים/צביעה
- אוכל/חטיפי בריאות לשניכם
- סוכריות חמוצות
- בקבוקי מים

## לתינוקת

- בגדים ליציאה הביתה (בהתאם לעונה ותמיד 2 שכבות)
- כובע
- כפפות (למניעת שריטות. גם בקיץ)
- שמיכה
- מושב בטיחות לרכב ( ללא זה, לא ניתן לעזוב את המחלקה)
- מוצצים
- טיטולים
- מגבונים
- חיתולי בד (טטרה)
- חומר חיטוי לתבור
- משחת החתלה

## הנקה

- חזיות הנקה
- רפידות הנקה
- משחה לפטמות
- בגדי הנקה

## מסמכים

- תעודת זהות של שני בני הזוג
- מסמכים רפואיים ממהלך ההריון
- תוכנית לידה
- כרטיס מגנטי של קופת חולים

## לאמא (וגם לאבא)

- כלי רחצה, מברשת ומשחת שיניים, דאודורנט וקרמים
- מברשת שיער + גומיות לשיער
- חלוק מגבת / מגבת גדולה
- כפכפים למקלחת ונעלי בית
- גרביים חמות ( כמה זוגות. מאוד קר בחדר הלידה)
- תחתונים חד פעמיים
- אסלוניות
- פדים עבים במיוחד
- מגבונים
- שפתון לחות
- באס מרכיבה עדשות- הביאי נא משקפים
- בגדי החלפה לשניכם, פיג'מות, בגד ליציאה הביתה

## לידה

- שמן שקדים בבקבוק סגור
- כל מה שמרגיע אותך
- איזי טנס (ניתן להשכיר)
- ערכת שימור דם תבורי (אם יש)

