

# מה כדאי לשים בתיק לידה?

## שמים בתיק בשבועות האחרונים

- כרטיס מעקב הריון
- תוצאות של בדיקות אחרונות ואולטרא סאונד
- ספירת דם עדכנית
- תעודת זהות
- כרטיס קופת חולים
- תכנית לידה (אם יש)
- מטען נייד / סוללת גיבוי
- לסמארטפון (רצוי גם למלווה)

## תיק קטן ללידה

- טלפון נייד ומטען
- מצלמה
- בגד ללידה
- (למי שרוצה ללדת בבגדים מהבית)
- זוג גרביים חמות
- בגדים להחלפה וכפכפים למקלחת (רצוי גם למלווה)
- מסרק, גומיות וסיכות לשיער
- שפתון היגיני
- ערכה לאיסוף דם טבורי
- בקבוק סגור של שמן שקדים
- תרופות / ויטמינים
- מים מינרליים - 2 בקבוקים גדולים
- חטיפי אנרגיה / פירות יבשים / סוכריות
- למציצה / כריכים / אגוזים
- תירוש לבן / דבש - לאספקת אנרגיה
- זמינה במהלך הלידה
- כוסות וכפיות חד פעמיים
- כסף קטן למכונות אוטומטיות

## תיק לימים שאחרי הלידה

- חלוק / טרנינג בצבעים כהים
- נעליים נוחות
- גרביים
- תחתונים סופגים לנשים אחרי לידה
- / תחתוני רשת חד פעמיים
- מגבות לפנים ולגוף
- תכשירי איפור וטיפוח
- סבון, שמפו, מרכך לשיער
- מברשת ומשחת שיניים
- דאודורנט
- מגבונים לחים
- תחבושות היגייניות לדימום כבד
- אסלניות
- גל לחיטוי ידיים
- גרביים / כפפות לתינוק,
- על מנת למנוע שריטות

## אביזרים לימים ראשונים של הנקה

- חזיית הנקה / גוזייה
- משחה לפטמות מלונלין טהור
- חולצת הנקה / חולצת T רחבה
- גמחת / חולצת כפתורים
- רפידות הנקה

## ציוד ליום השחרור

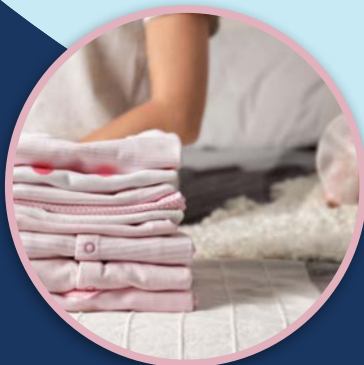
- סלקל
- בגדים נוחים ונעליים לאימא
- ביגוד לתינוק בהתאם לעונה
- כובע לתינוק
- שמיעה קלה
- מגבונים לחים
- חיתולים
- חיתול בד

## הטיפים הסודיים של טבורית

- ודאי שיש עליך מספר טלפון של מוגיות באזור מגוריך.
- קחי ללידה בקבוק ספורט, כדי שתוכלי לשתות גם בשכיבה (הבקבוק יכול להיות שימושי גם בשטיפת תפרים אחרי הלידה).
- קחי אתך בונבוניירה קטנה וכבדי את הצוות הרפואי המטפל בך.
- אם יש לך ילדים גדולים, קני מבעוד מועד מתנות קטנות שתני להם בבואם להכיר את האח החדש.
- **מתכנתת לידה טבעית?** תוכלי להשתמש בשניים-שלושה כדורי טניס קשורים בתוך גרב לעיסוי גב תחתון בזמן צירים.
- **מתכנתת הנקה?** מומלץ להצטייד מראש במספר טלפון של יועצת הנקה טובה.
- **מתכנתת אפס הפרדה?** כדאי להביא ציוד לתינוק מהבית: חיתולים, מגבונים, משחת החתלה וכו'. כריות הנקה יכולה לסייע בשהות נעימה עם התינוק במהלך האשפוז.

## טיפים לתיק לידה לניתוח קיסרי

- ארזי תיק שמתאים לשהייה ארוכה יותר בבית החולים.
- לימים שאחרי הניתוח, מומלץ להביא שמלה רחבה על מנת למנוע לחץ על מקום הניתוח והתפרים. אפשר להביא מכנסיים רחבות בגזרה גבוהה וגומי רופף.
- תחתוני רשת עלולים להיתפס בתפרים, מומלץ להביא תחתונים חד פעמיים לא לוחצים מבד נעים וחלק.
- הצטיידי בתרסיס מרגיע לתפרים, כגון אלופירסט.
- ניתן להביא צעיף שסייע לך למשוך את עצמך ולהתרומם מהמיטה.



## מחברים לטבור! להגן על תינוקך מהרגעים הראשונים

למידע רפואי על שמירת דם טבורי:

03-7207551 | אפשר גם ב-

חפשו אותנו ב-

[www.taburit.co.il](http://www.taburit.co.il)