

## מה להביא בבואך ללידה

אם את לא מהדחייניות הכרוניות, כדאי להכין את התיק במהלך החודש התשיעי, ולא לחכות לרגע האחרון של ירידת מים או תחילת צירים, בו סביר כי תשכחי לארוז את הדברים החשובים.

### הכי חשוב:

- תרופות שאת לוקחת באופן קבוע.
- תעודת זהות - חשוב לצורך קבלה למחלקה, שחרור, ורישום במשרד הפנים.
- כרטיס מעקב הריון, או כרטיס טיפת חלב, או כרטיס מעקב רופא - חובה. הניירת נותנת לצוות מידע על מהלך ההיריון, בדיקות דם, אולטרסאונד, וכו'. בחודש האחרון להריון מומלץ להצטייד לכל מקום אליו תלכי בכרטיס מעקב ההיריון.

### הרשימה המלאה:

#### ביגוד

- בגדים נוחים להחלפה - יולדות רבות מעדיפות את בגדיהן האישיים ולא את פיגמת בית החולים הניתנת להן עם אשפוזן. מבחינתנו - כל מה שנותן לך הרגשה נוחה - בסדר.
- בגדים נוחים ליציאה מבית החולים.
- תחתוני רשת.
- חזיית הנקה/גוזיה.
- כפכפי אצבע למקלחת.
- גרביים - גם אם קיץ, בחדר לידה/התאוששות/ניתוח/מחלקה, שומרים על טמפרטורות נמוכות. אם את רגישה לקור - זוג גרביים יהיה בדיוק מה שתזדקקי לו.
- חלוק מגבת/מגבת חוף גדולה - במחלקת יולדות תקבלי מגבת אחת. לשיקולך האם תרצי להביא מגבת משלך מהבית.

#### תיק רחצה:

- מעבר לדברים הסטנדרטיים, מומלץ להביא חבילת פדים המיועדים לזמן שאחרי הלידה, בכית החולים מחלקים באופן חופשי את הפדים הסטנדרטיים.
- משחת ארניקה - להקלה על כאבים במידה שיהיו תפרים.

#### מזון ושתייה:

- בקבוק מים מינרלים - עדיף עם פיית ספורט שיהיה אפשר לשתות במגוון תנוחות או פשוט להצטייד בקשית שתייה.
- פירות יבשים, חטיפי אנרגיה - מזון מהיר וזמין בזמן הלידה.
- מיץ שזיפים טבעי - מסייע ליציאות קלות אחרי הלידה.
- כסף קטן למכונות אוטומטיות/קפה.

#### לתינוק:

- סט בגדים ראשון ומכובס (ליום היציאה מבית החולים) הכולל גם כובע כותנה פשוט, שמירה נעימה וגרביים (או גומיות שיער לא לוחצות) כדי להחזיק את הבגד אם הוא גדול מידי (וגם שלא יהיה לו קר).
- חיתולי NEW BORN.
- סלקל - מתקן נשיאה לתינוק. בלעדיו לא יינתן לשחרר את התינוק מבית החולים לביתו.

#### אחרים:

- טלפון נייד + מטען - זוהי רק הצעה, כך שאם שכחת משהו מהרשימה תמיד תוכלי לבקש שיביאו לך.
- מצלמה, סוללות טעונות ומספיק מקום פנוי בכרטיס הזיכרון.