

תעודת זהות של שני הבני זוג לצורך רישום משרד הפנים

תיק רפואי מעודכן

מגבת+ כפכי גומי למקלחת

אם את מרכיבה עדשות, קחי משקפיים לחדר לידה

פרטי חשבון (בשביל טפסים של ביטוח לאומי ומענק לידה)

ג'ל לחיטוי ידיים

מצלמה (למרות שבנינו, כולם מצלמים בטלפון)

פלייליסט של שירים שאתן אוהבות ונותנות אנרגיה טובה ואוזניות

בעיני מיותר

תוכנית לידה- אני יודעת שיש הרבה נשים שאוהבות להכין תוכנית, אבל בעיניי זה מיותר כי כמובן שאי אפשר לדעת מה יקרה... כל לידה שונה ואתן לא רוצות להיות מקובעות או מאוכזבות

כרטיס קופת חולים (בחיים לא ביקשו ממני)

ספר

מלא בקבוקי מים (יש קולר בבית חולים)

נשנושים בריאים

כסף קטן למכונות

שמנים ללידה

בגדים: אני ממליצה להביא בגדים במידה של הריון (כמו חודש 6-7)

- פיגימות- לא חובה...יש נשים שמעדיפת להשאר בחלוק של הבי"ח
- 2 חולצות נוחות
- 2 מכנסיים נוחים
- פוטר
- תחתונים(ממליצה מכותנה, זולות שאפשר לזרוק)
- חזית ספורט להנקה (ממליצה בגלל הנוחות, את לא תרצי להיות עם חזית ברזים/בלי כלום, כואב!)
- גרבים חמות

תיק איפור: לא חובה

היגנייה/טיפוח:

- דאודורנט
- קרמים
- שיער: (שמפו/מרכך, גומיות/סיכות, מברשת)
- מברשת +משחת שיניים
- משייף ציפורניים
- מגבונים
- תחתוני נייר/רשת- אני מעדיפה נייר ומלא נשים ממליצות על התחתונים חד פעמיים עם פד מובנה
- טאמס לצרבות
- רפידות הנקה
- משחה לפטמות

לכיף: אוכל, אייפד, ספר...

מוצצים ובקבוקים(מחוטאיים)

חיתול עיטוף גדול



מגבונים



מוצצים/בקבוקים מחוטאיים



בגדים חמים - מומלץ שהתינוק יהיה עם
2 שכבות של בגדים נושמים קשה להם
לישמור על חום גוף בשבועות
הראשונים



גרביים (למרות שאני ממש ממליצה
להביא רק בגדים עם רגליות



גיל לחיטוי ידיים



חיתולים ניו בורן



משטח החתלה חד פעמיים



עוד דברים לאולי לא חשבתן עליהם

checklist

במידה ויש עוד ילדים בבית, תארזו להם תיק בשביל בני משפחה יהיו איתם בזמן שאת יולדת

במידה ובן/בת זוג שלכן יבלה איתכן במלונית, כדאי שיארזו תיק לעצמם שיהיה כבר מוכן

גם לפני הלידה, הצואה שלנו יותר רכה אז לאכול סיבים תזונתיים במידה ולא להגזים (במיוחד אם יש לך תפרים, ללכת לשירותים לא כל כך נעים)

סתם עוד טיפ, אני ממליצה לארוז רק אחרי שבוע 36 (כמובן אינדיבידואלי, יש נשים שיולדות בשבוע 36) יש משהו פסיכולוגי בזה שכבר ארזת את התיק, את אומרת לעצמך שאוטוטו את יולדת ובעצם זה יושב בבית והחודש התשיעי מרגיש כמו חודשיים