

תיק לחדר לידה:

- שמן שקדים טהור סגור- לעיסוי הפרינאום ע"י המיילדת
- ת.ז. + כל מסמכי ההיריון הנוכחי+ תוכנית לידה
- כפכפים למקלחת
- כלי רחצה
- גרביים חמות
- סוכרייה על מקל בטעם חמוץ – להקלה על בחילות
- חטיפים לבעל, כריך
- מים מינרלים
- מגבונים לחים
- שפתון להגנה מפני יובש
- ספר קריאה, סודוקו, תשבצים
- מצלמה
- רדיו קטן/דיסקמן (לא הכרחי אבל כדאי)
- חשוב לא להביא חפצים יקרי ערך
- כסף קטן למכונת שתייה
- ערכת שימור דם טבורי- למי שמעוניין

תיק לאשפוז במחלקת יולדות:

- נעלי בית
- חלוק
- תחבושות היגייניות עבות
- תחתונים חד פעמיים
- פדי הנקה
- חזיית הנקה
- תרופות (למי שנוטלת באופן קבוע)
- בגדים להחלפה
- בגדים לתינוק - ליציאה מבית חולים
- סל קל לרך הנולד/ת
- שמיכה לתינוק



נכתב ע"י:

קרן מור

דולה ומדריכת הכנה ללידה

מדריכת הנקה

דולה פוסט-פארטום ומנחת קבוצות לאמהות אחרי לידה

050-5863693

<http://kerenmor.co.il>