



הלידה המתקרבת היא הזדמנות
לגלות את הכוחות שבך שיוצרים חיים,
שיודעים ללדת – להביא חיים,
ללמוד להיות האשה שאת רוצה להיות,
האשה שאת רוצה לחיות.

ארגון תיק ללידה

את התיקים כדאי לארגן לקראת סוף שבוע 36

- מומלץ לחלק את התיקים ל – 3 כדי לא להסחב עם המון ציוד לחדר הלידה.
- אספתי לך את הדברים המומלצים בעיני ואת כמובן יכולה לוותר ולהוסיף דברים לפי מה שמתאים לך.

תיק לחדר הלידה

- תעודת זהות
- מסמכי מעקב הריון
- ממחטות נייר+מגבונים לחים
- עזרים לעיסוי ולהקלה על כאב (שמן עיסוי, כרית חימום למיקרו/בקבוק חם, מכשיר טנס)
- מגבות קטנות או חיתולי טטרה בשביל קומפרסים חמים (טוב לשים על הפרינאום בשלב ההכתרה) או קרים, בשביל לנגב פנים וכו'
- מניפה – מאוד עוזר לקרר את עצמך בזמנים שפתאום יש גלי חום
- כדור פיזיו (בד"כ יש בבית החולים אבל אפשר להביא את זה שמתאים לך בדיוק מהבית)
- כרית נוספת גדולה יחסית/כרית הנקה שתוכלי להעזר בה כדי לסדר לך תנוחה נוחה בחדר הלידה.
- מראה קטנה כדי שתוכלי (אם תרצי) לראות את הראש כשהוא יוצא (לפעמים יש בבית החולים)
- שמן מיוחד לעיסוי פרינאום (מבקשים להביא בקבוק סגור, אבל לרוב יש לבית החולים משלו)
- שמן ארומתי תפוז – מתאים לעזור לקדם פתיחה בשלבים מתקדמים של הלידה. מורחים על השפתיים או על החניכיים העליונות
- בקבוק מים (רצוי עם פיית ספורט) +קשיות כדי להקל על שתיה כשאת במיטה
- מיץ צלול (מיץ תפוחים/תירוש לבן) לתת לך סוכר ואנרגיה במצבים בהם יבקשו שתמנעי ממזון.
- סוכריות חמוצות/מסטיקים (לרענו הפה)



הלידה המתקרבת היא הזדמנות
לגלות את הכוחות שבך שיוצרים חיים,
שיודעים ללדת – להביא חיים,
ללמוד להיות האשה שאת רוצה להיות,
האשה שאת רוצה לחיות.

- שפתון לחות
- כפכפים למקלחת + מגבת גדולה (לבית החולים יש רק מגבות קטנות)
- גומיה לשיער
- גרביים חמות
- אמצעי אורירה (רק אם מתאים לכם – פלייליסט בפלאפון או במכשיר השמעה אחר, שמנים ארומטיים, תהילים וכו')
- כריכים ושתייה חמה למלווה
- חטיפי אנרגיה, פירות יבשים, קצת שוקולד – שיתנו לך אנרגיה לאורך הלידה ובדקות שאחריה
- משהו מתוק לכבד את הצוות (יוצר תקשורת חיובית)
- בגדים להחלפה לבן הזוג (למקרה שטרטב כשמלווה אותך למקלחת וגם סתם ליתר בטחון)
- בגד ים לבן הזוג (למקרה שירצה להכנס אתך למקלחת/אמבטיה)
- חולצה חמה לבן הזוג (כי קר בעיקר לו)
- מטען לפלאפון + מצלמה + בטריות+כרטיס זיכרון
- כסף קטן (בשביל לשלם לחניה או במכונות המזון)
- דפים עם מידע מקורס הכנה ללידה או ממקום אחר שאתם חושבים שיעזרו לכם להיזכר בכלים
- אם את מעוניינת להביא איתך תוכנית לידה (אם כי תוכנית הלידה חשובה בעיקר בשבילכם כדרך להתכונן ללידה ופחות בשביל הצוות בזמן הלידה)
- מלווה מעולה שידע לתמוך, לעודד, לעשות לך מסג', להרגיע, לדבר בשבילך עם הצוות ויאמין בך לאורך כל הדרך (אמנם אי אפשר להכניס לתיק, אבל באמת שאסור לשכוח להביא איתך 😊)



הלידה המתקרבת היא הזדמנות
לגלות את הכוחות שבך שיוצרים חיים,
שיודעים ללדת – להביא חיים,
ללמוד להיות האשה שאת רוצה להיות,
האשה שאת רוצה לחיות.

תיק למחלקת יולדות (אפשר ואף רצוי להשאיר ברכב)

- תחתוני רשת חד פעמיים או תחתוני סבתות ענקיים...
- בגדים נוחים (אם את לא רוצה להשתמש בחלוק של בית החולים. רצוי משהו שיהיה נוח גם להנקה)
- תיק קטן של כלי רחצה
- כפכפים/נעלי בית
- כפכפים למקלחת
- חלוק למקלחת (רצוי בצבע כהה)
- נייר טואלט נעים
- נייר לכיסוי האסלה
- מגבונים לחים
- בקבוק שתיה שאוהבים (אפשר גם לקנות אח"כ או שמישהו יביא לכם) + בקבוק מים עם פיית ספורט
- קצת חטיפי אנרגיה שאתם אוהבים (בכל מקרה יביאו לכם גם מלא כיבודים מהמשפחה)
- טלפון נייד + מטען
- חזיית הנקה + פדים להנקה מסוג נושם
- חוברת עם מידע על הנקה (רצוי שתהיה לכם) + כפיות חד פעמיות לסחיטת קולוסטרום ביממה הראשונה
- טלפונים חשובים (מדריכת ההכנה ללידה שלכם, מדריכת הנקה, מוהלים)
- תיק איפור ומראה קטנה
- כוסות חד פעמיות לשתיה קלה וחמה

תיק לשחרור (אפשר להשאיר באוטו או אפילו בבית שמישהו יביא לכם)

- סלקל (לא ישחררו אתכם בלי)
- בגדים שתרצי ללבוש כשאת יוצאת הביתה (נוחים ומתאימים למידה של אחרי לידה...)
- ביגוד ראשוני לתינוק + כובע
- חיתול בד לכסות את החלון או הסלקל