

צ'ק ליסט מסכם* להדפסה

נכה תגיעי מוכנה לתקופה שאחרי הלידה

*להתייחסות יותר מורחבת לכל סעיף כנסי [לכתבה המלאה בנושא](#)

הדרכות שכדאי לקבל לפני הלידה

- הכנה להנקה
- הדרכה של שפת התינוקות - ללמוד איך לזהות את הסימנים של עייפות, רעב, קקי, רצון במגע וכו'

אנשי מקצוע שכדאי שתאספי לך מראש המלצות, טלפונים ופרטים

- כאלו שכדאי אפילו ליצור איתם קשר מראש כדי להקל על יצירת הקשר אחרי הלידה
- מדריכת הנקה מומלצת
- פיזיותרפיסטית רצפת אגן
- פסיכולוגית או מטפלת רגשית אחרת למצבים שאת מרגישה דכדוך או סימנים של דכאון אחרי לידה
- [דולה פוסט פרטום](#)

אנשי מקצוע שפשוט כדאי שיהיו לך ברשימה

- הקו החם של ליגת לה לצ'ה לשאלות קטנות בנושאי הנקה
- קבוצת פייסבוק עם יועצות הנקה
- מטפלים מומלצים ברפואה אלטרנטיבית שתוכלי להעזר בהם לשיקום אחרי הלידה (טחורים, בצקות, כאבי גב, אנמיה וכו')
- מטפלים מומלצים ברפואה אלטרנטיבית לטיפול בתינוק במחלות שונות (צינון, דלקות אוזניים, גזים ועוד)
- מדריכה להורות ראשונית שתלמד אתכם את הבסיס של איך עושים אמבטיה, איך להרגיע תינוק ובאופן כללי את הבסיס של טיפול בתינוק (במקרה ואין מישהו מהמשפחה/חברות שנעים ומתאים לכם להעזר בו/בה)
- מישהי שעושה עיבוד חווית לידה
- מדריכת מנשאים, עדיף כזאת שתוכל להגיע עד הבית.
- מספרי טלפון של מרכזים טרטולוגים (כאלה שאפשר להתייעץ איתם לגבי תרופות שמותרות או אסורות להנקה או לתינוקות)
- פרטים של בתי מרקחת באזורכם שפתוחים בסופי שבוע ובלילה
- פרטים של טיפת החלב אליה תצטרכו להגיע עם התינוק
- פרטים של רופא ילדים מומלץ באזור שלכם
- פרטים של מוקד חירום שפתוח כשהמרפאה סגורה

ציוד שאולי תרצי שיהיה לך מראש לגבי הנקה

- *ממש לא הכל הכרחי, בטח לא הכרחי לקנות מראש. תחשבי מה נכון ומתאים לך באופן אישי.
- *אם את מעדיפה לא לרכוש מראש, כדאי בכל זאת כבר לעשות את כל החיפוש, ההשוואות והמדידות כדי שאחרי הלידה כל מה שישאר לך זה לקנות/להזמין או לשלוח מישהו אחר לקנות בשבילך.
- חזיית הנקה טובה (שתתאים גם במקרה שהחזה יגדל עוד אחרי הלידה).
- שם של חנות אחת או יותר שאת יודעת שיש בה חזיות מומלצות
- שם של חנות און ליין בה אפשר להזמין לפי מידה.
- חולצות הנקה נוחה שמוצאת חן בעיניך.
- פיג'מת הנקה - את יכולה להכין בעצמך 2-3 חולצות מבד נעים ללילה ולעשות בהן 2 חורים לאורך לצורך הנקה בלילה בדומה לחורים שיש בכותונת במחלקת יולדות (תודה ליעל אלטמן על הטיפ).
- משאבת הנקה.
- כתובת, טלפון ושעות פתיחה של סניף יד שרה באזור שלך
- רפידות הנקה - רגילות או רב פעמיות
- כרית הנקה נוחה
- סינר הנקה

החלטות חשובות לגבי הימים והשבועות הראשונים

- מי יהיה איתך בלילה במחלקת היולדות (בן הזוג/אמא/חברה/מלווה בתשלום - בתלוי ברצונות ובמה מתאפשר בבית החולים בו את מתכוונת ללדת)
- כמה ימים בן זוגך ישאר בבית אחרי הלידה
- מה היקף המשרה שכן זוגך יעבוד בשבועות הראשונים אחרי הלידה
- האם אתם מעוניינים להתחלף בחופשת הלידה לחלק מהזמן
- מי יהיה איתך בשבוע הראשון אחרי הלידה (בן זוג/אמא/חמות/אחות/חברה/אשת מקצוע/נערה שיכולה להגיע בתשלום) כדי שלא תשארי לבד (מומלץ בחום לכל אשה).

רשימת תחומים שכדאי לחשוב איך אתם מתארגנים כדי להקל על עצמכם בהם בתקופה שאחרי הלידה, מי יוכל לעזור לכם בהם במקרה הצורך ואיזה אופן של עזרה יתאים לכם לדעתכם.

אוכל

אנשים שיכולים לבשל לנו

1. _____ .1
 2. _____ .2
 3. _____ .3
 4. _____ .4

מקומות בהם אפשר לקנות אוכל מוכן מזין וטעים

1. _____ .1
 2. _____ .2
 3. _____ .3
 4. _____ .4

מקומות שאפשר להזמין מהם אוכל במקרה הצורך

1. _____ .1
 2. _____ .2
 3. _____ .3
 4. _____ .4

- יצירת רשימת מאכלים שאתם אוכלים ולא אוכלים
- הכנת קופסאות אוכל קפוא לפני הלידה
- בדיקה האם יש התארגנות בישול ליולדת בישוב שלך

כביסה

מי יכול לעזור לנו ובאיזה אופן

1. _____ .1
 2. _____ .2
 3. _____ .3

- הכנת הוראות הפעלה מסודרות למכונה לטובת הנשמות הטובות

נקיון בבית (סידור, טאטוא, שטיפה, נקיון שרותים, שטיפת כלים וכו')

ממי נוח לנו לבקש עזרה

1. _____ .1
 2. _____ .2
 3. _____ .3

טלפון של מנקה שאפשר להזמין _____

קניות סופר

ממי נוח לנו לבקש שיעשה לנו קניות _____
 מאיפה אפשר להזמין משלוחים _____

הכנת ארון תרופות בסיסי לתינוק ולך במחשבה על דברים שיכולים להיות חיוניים אחרי הלידה

מיפוי אפשרויות התמיכה שלך

דברים שאפשר ומתאים לנו להעזר בהורים שלנו (הקיפו בעיגול):

לגור אצלם אחרי הלידה לזמן מסוים/שמישהו מהם יבוא לישון אצלנו או להיות אצלנו לפרקי זמן ארוכים/לשמור על התינוק בזמן שאנחנו ישנים-מתקלחים-אוכלים-יוצאים לסידורים/לקחת את התינוק לטיול ולפנות לנו זמן/לשטוף כלים/לבשל/להביא אוכל מוכן/להעמיד מכונת כביסה/לקפל כביסה/לחלק כביסה/נקיון הבית/קניות סופר/קניות בית מרקחת וציוד תינוקות/לצאת עם הכלב לטיול

משהו אחר _____

דברים שחשוב לתאם לגביהם ציפיות עם ההורים כדי למנוע מתחים

1. _____
2. _____
3. _____

שמות של חברות/קרובות משפחה שאפשר לבקש מהן שיבואו ושתרגישי איתן בנוח:

1. שם _____ איך מתאים להעזר: להתקשר עם שאלות/לבקש שתקפוץ כשאת מרגישה צורך בלי התראה מראש/לתאם מראש זמן שהיא יכולה להגיע
2. שם _____ איך מתאים להעזר: להתקשר עם שאלות/לבקש שתקפוץ כשאת מרגישה צורך בלי התראה מראש/לתאם מראש זמן שהיא יכולה להגיע
3. שם _____ איך מתאים להעזר: להתקשר עם שאלות/לבקש שתקפוץ כשאת מרגישה צורך בלי התראה מראש/לתאם מראש זמן שהיא יכולה להגיע
4. שם _____ איך מתאים להעזר: להתקשר עם שאלות/לבקש שתקפוץ כשאת מרגישה צורך בלי התראה מראש/לתאם מראש זמן שהיא יכולה להגיע

- שם וטלפון של דולה פוסט פרטום או גורם תמיכה מקצועי אחר בתשלום שתוכלי לפנות אליה במקרה הצורך _____
- שם וטלפון של נערה/אישה מהישוב שלך שתוכל לבוא בתשלום ולהיות עוד זוג ידיים במקרה הצורך _____

- מעגלי תמיכה נוספים שכדאי לך לחפש
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> מקומות שמתאימים לבילוי עם תינוק | <input type="checkbox"/> קבוצות ווטסאפ לאמהות |
| <input type="checkbox"/> באזורך | <input type="checkbox"/> קבוצות פייסבוק לאמהות |
| <input type="checkbox"/> חוגים של פעילויות גופניות לנשים | <input type="checkbox"/> מפגשי אמהות באזורך |
| <input type="checkbox"/> אחרי הלידה (עם או בלי התינוק) | <input type="checkbox"/> חוגים לאמהות ותינוקות באזורך |

ארגון הבית, סידורים ובירוקרטיה

- התקנת שעון לדוד (מומלץ)
- טסט לאוטו
- תשלומים תקופתיים
- חשבונות
- חיסון חיות מחמד
- תיקון דברים בבית כגון נזילות, רטיבות בקירות ועוד
- אם יש טיפולים תקופתיים של הבית ואנשי מקצוע שיהיה לכם נוח שיגיעו לפני התקופה הזאת
- טיפולים תקופתיים שלך (מספרה/הורדת שיער/קוסמטיקאית וכו' - רק מה שאת רגילה תמיד, אין צורך בהכנות מיוחדות)

הצטיידות לתינוק

מעבר לרשימה הבסיסית, דברים שאולי תרצו (לכל משפחה יש צרכים אחרים) וכדאי להתעניין, לבדוק, לבחור ואז לקנות מראש חדש או יד שניה/להשיג מחברים/להזמין הביתה אחרי הלידה/לבקש ממישהו שיקנה לכם (כך שלא תצטרכו להתעסק בזה ולצאת מהבית בשביל הקניות אחרי הלידה).

- מנשא
- ערסל לתינוקות
- כדור פיזיו
- פוף שאפשר לשים עליו את התינוק
- מיטה מתחברת למיטת ההורים/עריסה

צ'ק ליסט למשפחות בהם יש כבר ילדים בבית

- מנות מוכנות קפואות לילדים
- מתכונים ומצרכים להכנה מהירה של אוכל לילדים
- לסגור מראש ימי הולדת בבית הספר/יום הורים וכו'
- מי יכול לעזור לפזר ולאסוף ילדים מגן/בית ספר/חוג
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- מי יכול לקחת את הילדים מדי פעם לזמן איכות/להיות עם התינוק כדי שאתם תהיו איתם בזמן איכות
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- רשימת רעיונות לפעילויות עם הילדים שדורשות ממך מינימום תשומת לב
- משחקים חדשים/ערכות יצירה שאפשר לשלוף ברגעים שצריך להעסיק אותם

דברים שאת רוצה לזכור לקנות לקראת הלידה (רעיונות משלך)

-
-
-
-
-
-
-

משפטים שאת רוצה לזכור להגיד לעצמך בתקופה הזאת
