צעדים ראשונים

רשימת הלידה המלאה של צעדים ראשונים

לחצי על התיבה כדי לסמן מה כבר יש לך. אפשר גם להדפיס ולסמן בעט.

פרטים אישיים לחדר לידה ואשפוז

- [ ] טלפון נייד ומטען
- [ ] נעלי בית וכפכפים למקלחת
- [ ] בגדים להחלפה
- [ ] גרביים להחלפה
- [ ] תחתוני רשת
- [ ] שמן עיסוי להריון
- [ ] תרופות / ויטמינים
- [ ] אוכל ושתייה לך ולמלווה – כריכים, שוקולד, חטיפי אנרגיה, פירות
- [ ] כוסות וכפיות חד־פעמיות
- [ ] מטבעות למכונות שתייה ולחניה
- [ ] סוכריות חמוצות
- [ ] בקבוק מים אישי
- [ ] שני בקבוקי מים גדולים
- [ ] כדורי טניס – לעיסוי בזמן הצירים
- [ ] ערכה לאיסוף דם טבורי (אם את מעוניינת, כמובן)

אביזרי הנקה

- [ ] חזיית הנקה / גוזייה Haakaa / La Lady

  מהחנות שלנו: **Haakaa חזיית הנקה ושאיבה ידיים חופשיות** **חזיית הנקה תומכת ללא ברזלים** **כל חזיות ההנקה**

- [ ] משחה לפטמות – Ardo Lanolin, רפידות הידרוג'ל Ardo

  מהחנות שלנו: **Ardo משחת לנולין לפטמות** **Ardo רפידות ג'ל טיפוליות** **Ardo מגיני פטמה מסיליקון**

- [ ] חולצת הנקה / חולצת T רחבה ונמתחת / חולצת כפתורים
- [ ] רפידות הנקה

  מהחנות שלנו: **רפידות חד־פעמיות 30 יח'** **Ardo רפידות ג'ל טיפוליות**

- [ ] כרית הנקה

- [ ] משאבת הנקה Ardo Melia, Ardo Alyssa

מהחנות שלנו: **Ardo מליה חד־צדדית** **Ardo מליה דו־צדדית** **Ardo אליסה דו־צדדית** **Ardo אליסה ידיים חופשיות** **Haakaa משאבה ידנית קלאסית** **כל משאבות החלב**

- [ ] ציפית לכרית – כי אין כמו ריח של בית

עוד לאמא המניקה, מהחנות שלנו: **Haakaa אספן חלב אם מסיליקון** **Haakaa תיק תרמי מבודד** **Ardo שקיות אחסון חלב אם** **צידנית לשמירת חלב אם** **לכל המותגים**

לתינוק החדש

- [ ] בגד ליציאה הביתה, בהתאם לעונה
- [ ] כובע
- [ ] שמיכה
- [ ] מושב בטיחות לרכב – חובה ליציאה מבית החולים
- [ ] טיטולים
- [ ] מגבונים
- [ ] כפפות או גרביים לידיים
- [ ] משחת החתלה
- [ ] חיתולי טטרה
- [ ] אלכוהול
- [ ] צמר גפן

היגיינה וטיפוח

- [ ] תחבושת היגיינה ליולדת

מהחנות שלנו: **La Lady Peri Bottle לשטיפה אחרי לידה**

- [ ] מסרק, גומיות וסיכות לשיער
- [ ] שפתון היגייני
- [ ] מגבות לפנים ולגוף
- [ ] תכשירי איפור וטיפוח
- [ ] סבון, שמפו ומרכך לשיער
- [ ] מברשת ומשחת שיניים
- [ ] דאודורנט
- [ ] מגבת / חלוק רחצה
- [ ] מגבונים לחים
- [ ] אסלניות
- [ ] ג'ל לחיטוי ידיים

- [ ] משקפי ראייה / עדשות מגע – במידה ואת מרכיבה

להחלמה אחרי לידה, מהחנות שלנו: **Haakaa מדבקות סיליקון לצלקת ניתוח קיסרי** **Haakaa חגורת תמיכה לבטן** **La Lady Peri Bottle**

מסמכים וציוד

- [ ] ת.ז. וספח
- [ ] כרטיס מעקב הריון
- [ ] כרטיס קופת חולים
- [ ] תוצאות של בדיקות אחרונות ואולטרסאונד
- [ ] רשימת טלפונים חשובים – למשל מוהל, רופא, דולה, יועצת הנקה, קרוב משפחה, חברה קרובה
- [ ] מטען לנייד

דברים לבן הזוג

- [ ] ת.ז. וספח
- [ ] בגדים להחלפה
- [ ] מטען לנייד
- [ ] מטבעות למכונות שתייה ולחניה
- [ ] אוכל ונשנושים
- [ ] תשומת לב