

הרשימה המלאה של תיק לחדר לידה מחולקת ל: תיק לידה, תיק לאחר לידה (למחלקה) ותיק לתינוק/ת. וזאת הרשימה המומלצת שלנו. [הצטרפי אל תינוק ישראלי גם באינסטגרם <](#)

תיק לידה (רצוי תיק גב שיהיה נוח לסחיבה)	v
קלסר מעקב הריון- כולל ספירת דם מהחודש האחרון וסוג דם	
ת.ז. של שני בני הזוג	
כרטיס קופ"ח של היולדת	
תוכנית לידה (אם מכינים)	
שמן שקדים סגור - בקבוק 1 של 100 מ"ל	
איזי טבס	
בקבוק מים חמים	
מברשת + משחת שיניים + סבון אינטימי	
כפכפים למקלחת	
מגבת (אחת שלא אכפת לזרוק)	
למלווה: מכנסי שינה, מברשת שיניים, דאודורנט	
בקבוק מים פיית ספורט	
שני בקבוקי מים גדולים	
חטיפי אנרגיה, שוקולד, פירות יבשים, חלווה, אגוזים	
סוכריות חמוצות	
מזומן (מטבעות)	
ארנק (ת.ז.+כרטיס כללית)	
פלאפון + מטען	
שקית לכביסה	
רסקיו	
גרביים עבים	
שמיכת פליז	



תיק לאחר לידה (מומלץ להשאיר באוטו ולבקש מהמלווה להביא לחדר האשפוז)		v
2	מכנסיים נוחים	
1	סוּטְשִירְט	
2	חולצות רחבות להנקה	
2	גופיות להנקה	
1	בגד ליציאה הביתה	
3	גרביים	
2	תחתונים חד"פ	
4	תחתונים פושטים שאפשר לזרוק	
1	רפידות הנקה חד"פ	
1	מגבונים	
	משחה/תרסיס לתפרים	
3	תחבושות למחזור חזק	
	סיכות וגומיה לשיער	
	תחתוני רשת	
	כלי רחצה: מברשת+משחת שיניים, סבון, שמפו, דאודורנט, משחה לפטמות לנוליד, רפידות הנקה, קרם פנים קטן, קרם גוף לאמא, שפתון לחות לשפתיים	
	אוזניות	

תיק לבייבי		v
	חיתולים (2-3)	
	חזיית פלנל + מכנסי פלנל	
	סט בגדים (יש להלביש שתי שכבות - שני בגדי גוף עם רגליות או בגד גוף ואוברול)	
	כובע	
	גרביים	
	כפפות	
	טטרה	
	מגבונים לחים	
	שמיכה לעגלה	

***** להוריד תכשיטים בבית *****

הערות:

- יש לבדוק מה בית החולים מספק ליולדת ולתינוק - חלק מבתי החולים מספקים הכל ליולדת ולתינוק, חלק לא מספקים דברים כמו מגבונים, תחבושות ליולדת, רפידות מגנזיום משחת החתלה וכו'. רצוי להביא בתיק ליתר ביטחון.
- לאחר לידה בניתוח קיסרי זמן האשפוז ארוך יותר, יש להצטייד בהתאם.
- ליולדות בתקופת הקורונה - לא לשכוח להביא מסכות נוספות.
- מומלץ להכין דף פרטים אישיים לקלסר מעקב הריון (ראי קובץ נפרד)
- יש להצטייד בסל קל או עגלה וכיסא בטיחות מגיל 0



קבוצת הפייסבוק של תינוק ישראלי – הריון, לידה והתפתחות תינוקות

<https://www.facebook.com/groups/israelibaby.group>