



מקום בנשמה
ליווי הריון ולידה

גיטיה הלמן

רשימת ציוד ללידה

כללי:

- מסמכים רפואיים
- תעודות זהות של היולדת ובן/בת הזוג
- תכנית לידה
- מטענים לפלאפונים
- שמן שקדים + שמנים אתריים שאת אוהבת
- דברים שעושים לך טוב ונעים (ציפה, שמיכה, מנורות קטנות וכו')
- אזניות ורמקול
- בקבוק חם
- דברים קלים לנשנוש (תמרים, אגוזים, קרקרים וכו')
- קש לשתייה
- שתיה קלה מתוקה (עדיף מיץ) + בקבוקי מים גדולים
- בגדים נוחים (תחתונים, בגדים חמים, בגדים לבן/בת זוג, נעלי בית וכו')
- בגדי יציאה מהבית יולדות
- גומייה לשיער
- כפכפים למקלחת
- מגבת לרחצה
- כלי רחצה (שמפו, מברשת שיניים, משחת שיניים, סבון, קרם גוף וכו')

אחרי הלידה:

- פדים או תחתוני קוטקס לאחר הלידה
- תרסיס אלופורסט להקלה לאחר הלידה
- רפידות הנקה
- משחה לפטמות של לנסינו
- במקרה של טחורים- משחה של הממליס
- לשמירת השיליה- קופסא של ליטר, קרחונים וצידנית

לתינוק:

- בגדים (גרביים, כובע וכו')
- שמיכה
- חיתולי טטרה
- סל קל/כיסא בטיחות