רשימה לתיק לידה

כל מה שצריך לאמא, לתינוק ולבן/בת הזוג — שלושת התיקים שאורזים עד שבוע 36, כדי ששום דבר לא ייפול רק על אמא.

תאריך לידה משוער _____ **בית החולים** _____ **מי אורז איזה תיק** _____

🤱 לאמא — לידה

- [ ] תוכנית לידה (כמה עותקים)
- [ ] טלפון + מטען ארוך
- [ ] גומיות + קליפס לשיער
- [ ] שפתון + קרם ידיים
- [ ] משקפיים / עדשות + קופסה
- [ ] גרביים נגד החלקה
- [ ] חלוק נוח
- [ ] בקבוק מים עם קש
- [ ] חטיפים קלים (אם מותר)
- [ ] שמן שקדים / שמנים לעיסוי
- [ ] חליטת פטל (אופציונלי)
- [ ] אוזניות + פלייליסט

🌸 לאמא — אחרי הלידה

- [ ] 2 חזיות הנקה
- [ ] רפידות הנקה
- [ ] כותונת שנפתחת מקדימה
- [ ] נעלי בית
- [ ] תחתוני רשת / היריון
- [ ] פדים לדימום כבד
- [ ] בקבוק שטיפה (peri bottle)
- [ ] קרם / משחת פטמות
- [ ] שקיות לכביסה מלוכלכת
- [ ] בגד לחזרה (מידת חודש 6)
- [ ] מטען לטלפון (שוב!)
- [ ] מברשת + גומיות

👶 לתינוק

- [ ] 2 בגדים לחזרה (2 מידות)
- [ ] חיתול / שמיכת קבלה
- [ ] כובע + גרביים / כפפות
- [ ] שכבה לפי מזג האוויר
- [ ] כיסא בטיחות מותקן (ברכב)
- [ ] כמה חיתולי ניובורן
- [ ] חומר חיטוי לטבור
- [ ] ערכת שימור דם טבורי (אם הזמנת)
- [ ] מטלית בד + שמיכה רכה

👱 לבן/בת הזוג

- [ ] בגדים להחלפה משלהם
- [ ] טואלטיקה + דאודורנט
- [ ] טלפון + מטען + power bank
- [ ] חטיפים + מזומן/אשראי (חניה)
- [ ] כרית + שמיכה קלה
- [ ] נעליים נוחות
- [ ] רשימת אנשים לעדכן
- [ ] משהו לעשות (לידה ארוכה)
- [ ] מצלמה
- [ ] בקבוק מים

📄 מסמכים וניירת

- [ ] ת"ז של שני בני הזוג
- [ ] כרטיס קופ"ח
- [ ] קלסר הריון + כרטיס מעקב
- [ ] ספירת דם אחרונה + הערכת משקל
- [ ] קדם-רישום לבית החולים
- [ ] שם + טלפון רופא ילדים
- [ ] מזומן/מטבעות לחניה
- [ ] מרשמים

✨ נוחות ותוספות

- [ ] כרית משלך (ציפית צבעונית)
- [ ] מאוורר יד
- [ ] נעלי אצבע למקלחת
- [ ] מגבוני פנים
- [ ] מסכת עיניים + אטמי אוזניים
- [ ] רמקול בלוטות'
- [ ] שפתון + קליפסים
- [ ] חטיף תודה לצוות

👱 התיק של בן/בת הזוג — באחריותם

- [ ] לארוז תיק נפרד — לא להשאיר לאמא
- [ ] להכיר את המסלול והחניה
- [ ] להיות מי שמעדכן את המשפחה
- [ ] להתקין את כיסא הבטיחות לפני שבוע 37
- [ ] לטפל בקדם-רישום ובניירת
- [ ] להביא חטיפים כדי לא להיעלם
- [ ] להטעין הכול בלילה שלפני
- [ ] לשמור מצלמה / טלפון מוכנים

מתי לארוז: שלושת התיקים מוכנים עד שבוע 36 (תחילת הטרימסטר השלישי). **העומס המנטלי:** רוב האמהות אורזות את כל שלושת התיקים לבד. תנו לבן/בת הזוג תיק משלהם ורשימה משלהם — שם מתחילה החלוקה.