



"עולם האישה" הבית לנשים ועסקים בבאר שבע והסביבה
הרצאות/ סדנאות העשרה/ למידה חוויתית/ הפעלות/ שיתופי פעולה
בהנהלת יפית אביטבול נייד 0506495007 מייל : yafit.olamhaisha@gmail.com

המדריך השלם לציוד הנדרס ללידה ולאחריה

המדריך כולל המלצות ל:

- רשימת ציוד לחדר הלידה
- רשימת ציוד לשהייה במחלקת יולדות
- רשימת ציוד לאם ולתינוק - לאחר הלידה
- כללים חשובים לבטיחות התינוק





"עולם האישה" הבית לנשים ועסקים בבאר שבע והסביבה
הרצאות/ סדנאות העשרה/ למידה חוויתית/ הפעלות/ שיתופי פעולה
בהנהלת יפית אביטבול נייד 0506495007 מייל: yafit.olamhaisha@gmail.com

בשעה טובה את בהריון מתקדם ומתכוננת ללידה

מזל טוב להגדלת המשפחה .

ההכנות מרובות וההתארגנות אינה קלה,

מתוך ניסיוני כדולה - מלווה בחדרי לידה,

מכל הלב קבלי ברכה והמלצה,

לכמה רשימות חשובות שעליך יקלו בתקופה הקרובה .

רשימת ציוד לחדר הלידה :

- תיק מעקב הריון
- 2 תעודות זהות
- כסף קטן למכונות השתייה והאוכל
- בקבוק מים מינראליים קטן
- נשנוש קטן לבחירתך - שוקולד/ פירות יבשים/ חטיף בריאות/ סוכריות מציצה חמוצות
- אוכל ושתייה לבן זוג/ מלווה
- גרביים
- קליפס/ גומייה לשיער
- שפתון
- מגבונים לחים
- כרית לחימום במיקרוגל (ניתן להניח על הסאקרום - הגב התחתון)
- שמן שקדים לעיסוי פירנאום
- מצלמה/ מצלמת וידאו וסוללות מתאימות
- טלפון נייד ומטען מתאים (מומלץ להכין רשימה של האנשים החשובים להם יש להודיע על הלידה המשמחת)
- רסקיו רמדי - מומלץ!
- תיק רחצה עם: סבון, שמפו, מרכך, מברשת שיניים ומשחת שיניים, דאודורנט, קרם גוף
- מגבת גדולה / חלוק רחצה
- חליפה ראשונית לתינוק + כובע
- כפכפים למקלחת
- נעלי בית
- תחתוני רשת / תחתונים ישנים
- שקית ניילון לכביסה מלוכלכת



"עולם האישה" הבית לנשים ועסקים בבאר שבע והסביבה
הרצאות/ סדנאות העשרה/ למידה חוויתית/ הפעלות/ שיתופי פעולה
בהנהלת יפית אביטבול נייד 0506495007 מייל: yafit.olamhaisha@gmail.com

כשאת אחרי הלידה נרגשת מאושרת וגם עייפה,

קשה לזכור מה בדיוק להביא מהבית למחלקה.

לכן כדאי להכין את התיק מסודר מראש

כך הבעל לא "ישבור את הראש" 😊

רשימת ציוד לשהייה במחלקת יולדות

- תחתוני רשת/חד פעמיים (לפחות 6)
- תחבושות גדולות
- תחבושות קרח "פד קר" (לטיפול בטחורים ותפרים – לשימוש מיד לאחר הלידה)
- חזיות הנקה
- פדים להנקה – גם אם אינך מתכוונת להניק
- משחה לפטמות ("רפאל", לנולין, או שמן ויטמין E)
- אלופירסט/ תרסיס לתפרים
- כלי רחצה כולל איפור ותכשירים (לקראת הביקורים)
- חלוק ומגבות
- סבון נוזלי וסבון לשטיפה אינטימית (מומלץ – אל סבון)
- נייר טואלט רך
- כפכפי אצבע (למקלחת)
- אסלונית לשרותים
- חוברות או ספרי קריאה/מוסיקה
- טלפון נייד ומטען מתאים
- פירות יבשים או חטיפי בריאות על בסיס פשתן ושומשום (המעודדים יציאה רכה)
- בקבוקי שתיה וכוסות
- סט בגדים בשבילך, ליציאה מבית החולים
- סלקל לתינוק – חובה



"עולם האישה" הבית לנשים ועסקים בבאר שבע והסביבה
הרצאות/ סדנאות העשרה/ למידה חוויתית/ הפעלות/ שיתופי פעולה
בהנהלת יפית אביטבול נייד 0506495007 מייל : yafit.olamhaisha@gmail.com

רשימת הציוד המומלץ נמצאת בכל חנות ורשת תינוקות,

הם כמובן מפציצים אותך במה לקנות.

אבל כדאי רגע לחשוב עמוקות...

כי לרב מקבלים מלא מתנות!

כמובן שיש המלצה למספר מוצרי חובה ,

להתנהלות לאם ולתינוק באהבה.

רשימת ציוד לאם ולתינוק - לאחר הלידה

- מיטת תינוק
- מצעים ומגן ראש.
- עגלה ותיק מתאים
- שידה
- פינת החתלה - מזרון לשידה + מגש טיפולים
- אמבטיה
- סל קל/ כיסא בטיחות לרכב מגיל לידה
- מנשא לתינוק (קיים מגוון של מנשאים. חשוב לבדוק מה נוח עבורך)
- חיתולי טטרה (בד)
- חיתולים חד פעמיים
- משאבת חלב (ניתן להשכיר מ"יד שרה")
- מוצצים (אם את מתכננת להניק כרגע אין צורך במוצצים)
- בקבוק
- מברשת ניקוי לבקבוקים ופטמות
- שמן עיסוי לתינוקות (שמן שקדים או זרעי ענבים)
- מגבונים לחים
- משחה לתפרחת חיתולים
- סבון נוזלי לעור עדין (מומלץ על בקבוק יציב עם משאבה)
- מספריים לגזירת ציפורניים (מומלץ מגיל חודש +)
- קיסמי אוזניים
- מברשת שיער רכה
- צמר גפן ואלכוהול 70% (לחיטוי מדחום ולחיטוי הטבור) או אלופירסט
- מד חום (עדיף דיגיטלי)
- מד טמפרטורה לחדר ולאמבטיה
- ביגוד תחתון ארוך לשבוע ראשון לתינוק
- מגבת גדולה



"עולם האישה" הבית לנשים ועסקים בבאר שבע והסביבה
הרצאות/ סדנאות העשרה/ למידה חוויתית/ הפעלות/ שיתופי פעולה
בהנהלת יפית אביטבול נייד 0506495007 מייל : yafit.olamhaisha@gmail.com

הגעתם הביתה שמחים ומאושרים
וחשוב לזכור- שראשית הבריאות אך לבטיחות יש כללים!
חשוב שתאמצי לך כמה כללי ברזל,
לשמירה על תינוקך ההולך וגדל.

כללי בטיחות חשובים

- לא להשאיר תינוק ברכב לבד (כמובן לדאוג שיהיה חגור בכיסא בטיחות)
- לא להשאיר תינוק לבד על משטח גבוה (מיטה, שידת החתלה)
- לא לעזוב תינוק באמבטיה אפילו לא לרגע .
- להרחיק חפצים חדים מהמיטה וגם מהשידה
- אין להשאיר תינוק על ספה או מיטה רגילה –ללא השגחה

והכי חשוב –לתת המון אהבה!

שיהיה בנחת ובשעה טובה

שלך,

יפית אביטבול

מנכ"לית "עולם האישה"