

# צ'ק איסט תיק איצה

## תיק לחצר איצה

- שמן שקדים
- נעלי אצבע - למקלחת לפני הלידה
- כרטיס מעקב הריון
- בדיקות דם עדכניות למי שרוצה לקבל אפידורל בלי לחכות הרבה
- תעודת זהות
- טלפון נייד ומטען
- בקבוק מים

מסומן:

- אסלניות
- סוודר או קפוצון כי לפעמים קר במהלך או אחרי הלידה
- ארנק / כסף קטן למקרה שיבוא לך לנשנש משהו מהמכונות בבית חולים
- חטיפי אנרגיה
- פלייליסט/ מצלמת וידיאו

## תיק אשפוז בחולקה

- 3 אאוטפיטים - פיג'מה/טרנינג (לשהות של 48 שעות) (למי שמתכננת להניק - עדיף חולצות עם כפתורים/רוכסן או חלוק)
- כפכפים למקלחת
- נעלי בית מפנקות להתהלך בהם במחלקה
- תחתונים - רשת או כותנה לפחות 6
- גרביים
- כלי רחצה - שמפו ומרכך, סבון לגוף, מברשת שיער, מברשת שיניים ומשחה, סבון פנים, דאודורנט
- מגבת גוף ומגבת פנים

למי שמתכננת להניק:

- חזיית הנקה
- רפידות הנקה
- משחת לנולין לפטמות
- משאבה - עדיף ידנית לימים הראשונים אבל לא קריטי

מסומן:

- חלוק - הכי נוח במיוחד למי שמניקה אבל גם אם לא
- אסלניות - במחלקה זה מאסט
- תיק טיפוח - קצת איפור, במיוחד לפני שיוצאים הביתה, בושם, מחליק
- שפתון לחות - לא תאמינו כמה צריך את זה

## תיק ניובורן אחרון

- 2 סטים של בגדים לניובורן - רגלית ובגד גוף פלוס אוברול
- כובע
- 2 טטרות
- שמיקה (בהתאם לעונה)
- סל קל/ אפשר לבדוק עם בית החולים אם ניתן להשתחרר עם עגלה
- 2 מוצצים - רצוי 2 סוגים שונים