



<http://clos-to-heart.co.il>

תיקן ללידה

1. תמיד איתך:

מסחימים:

תעודת זהות

כרטיס מעקב הריון

קרטיס קופת חולים - לא חובה

מטען לטלפון - והטלפון

2. לבית חולים:

ללידה:

שמן שקדים

גרביים

סוודר, צעיף

בגדים להחלפה, תחבושות

נעלי בית נוחות

נעליים למקלחת

בקבוק מי שתייה, פקק ספורט

בקבוק מים גדול

מיץ אנבים

שוקולד

אכל

○ כריכים, פירות, חטיפי אנרגיה, אגוזים, ביגלה, סוכריות למציעה, פירות יבשים, מיץ

גומיות לשיער, שפתון

תחתונים חד פעמיים (תחתוני רשת)

מצלמה

לאחר לידה:

עוד תחתוני רשת

חלוק, אפשר בגדים נוחים להנקה

גרביים

מברשת שיניים, קוסמטיקה, קרם פנים וידי, דאודורנט, וכו'

חזיית הנקה

משחה לפטמות

משחה לטחורים

נעלים ונעלי מקלחת

כוסות וכפיות חד פעמיות

מטען לטלפון והטלפון

לשחרור הביתה:

סל קל

בגדים לאמא

בגדי תינוקות

○ שתי שכבות של בגדי כותנה

○ אובראול מתאים לאונה

○ כובע כותנה דק

○ 1-2 חיתולי בד

○ שמיחת פליס

○ פמפרס 1