הכנה לעזרה

מה?	מי?		
ניקיון			
כביסה			
טיול לכלב			
קניות			
הכנת אוכל			

(עמוד 25)

טבלת הכנה לעזרה מקצועית

מה?	מי? (שם + מספר טלפון)		
הכנה ללידה			
דולה			
יועצת הנקה			
פיזיותרפיה רצפת אגן			
ליווי אחרי לידה			
רופא ילדים			
טיפת חלב			
קרניוסקראל			

רשימת נשות המקצוע שלכם (עמוד 27)

עזר להורה המתחיל

דף זה מלווה את פרקי הספר ובו תמצאו טבלאות ורשימות שיעזרו לכם לתכנן את התקופה שלאחר הלידה.

אם אתם מעדיפים את הגירסה הדיגיטאלית, סרקו את הברקוד והיכנסו לאתר.

לגרסה הדיגיטלית

החלטות שיש לקבל לקראת לידה

(עמוד 34)

- ☐ האם לשכור מכשיר טנס?
- ☐ שימור דם טבורי או השהיית חיתוך חבל הטבור?
- ☐ האם לשמר שליה? אם כן - באיזה אופן?
- ☐ ביות - אפס הפרדה, ביות מלא או ביות חלקי?
- ☐ ייעוץ הנקה - בבית היולדות או בבית?
- ☐ ברית מילה - מי עורך והיכן?
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

מוצרים קטנים

(עמודים 38-40)

- ☐ סדינים לעריסה.
- ☐ סדינים לעגלה.
- ☐ שמיכה דקה.
- ☐ שמיכה עבה.
- ☐ כרית לאמבטיה.
- ☐ שתי מגבות.
- ☐ משטחי החתלה חד־פעמיים.
- ☐ חיתולי טטרה.
- ☐ חיתול טטרה גדול.
- ☐ חיתולים חד־פעמיים.
- ☐ חולצת מעטפת.
- ☐ מכנסיים.
- ☐ אוברול.
- ☐ גרביים.
- ☐ כובע.
- ☐ בקבוקים.
- ☐ מברשת לניקוי בקבוקים.
- ☐ מכשיר לחיטוי בקבוקים (סטריליזטור).
- ☐ תמ"ל.
- ☐ מוצצים.
- ☐ שמן לאמבטיה.
- ☐ שמן לעיסוי.
- ☐ צמר גפן.
- ☐ משחת החתלה.
- ☐ גוזז ציפורניים.
- ☐ מקלונים לניקוי אוזניים.
- ☐ אלכוהול 70%.
- ☐ סירופ מוריד חום לתינוקות.
- ☐ מדחום לתינוק.
- ☐ מדחום לחדר.
- ☐ מדחום לאמבטיה.
- ☐ סבון כביסה לתינוקות.
- ☐ מרכך כביסה לתינוקות.

מוצרים גדולים

מה?	קונים	מקבלים	שוכרים
עריסה			
מזרן לעריסה			
שידת החתלה			
מזרן לשידת החתלה			
מושב בטיחות			
מקטין למושב בטיחות			
עגלה			
תיק לעגלה			
אמבטיה ומעמד לאמבטיה			
סל כביסה			
פח אשפה			

(עמודים 38-40)

מוצרים ליולדת

(עמוד 41)

- ☐ שמן שקדים.
- ☐ פדים גדולים ועבים בעלי כנפיים.
- ☐ תחתונים חד־פעמיים סופגים.
- ☐ תרסיס אלוורה.
- ☐ מלח אנגלי (מגנזיום).
- ☐ שלושה בקבוקי מים בעלי פקק ספורט.
- ☐ פדים להנקה.
- ☐ משחה לטיפול בפטמות.
- ☐ רפידות נרסיקר.
- ☐ חזייה או גוזיה נוחה להנקה.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

תיק לחדר לידה

(עמוד 43)

- ☐ תעודות זהות של שני ההורים (כולל ספח).
- ☐ סיכומי מעקב היריון.
- ☐ תוכנית לידה.
- ☐ מכשיר טנס.
- ☐ מטען.
- ☐ אוזניות.
- ☐ רמקול.
- ☐ בקבוק שמן שקדים חדש וסגור.
- ☐ גרביים חמות.
- ☐ כפכפים למקלחת.
- ☐ מברשת שיער.
- ☐ גומייה לשיער.
- ☐ בקבוק מים בעל פקק ספורט.
- ☐ סוכריות חמוצות וכריך למלווה.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

תיק לאחר לידה

(עמוד 43)

- ☐ כלי רחצה.
- ☐ פדים.
- ☐ תחתונים סופגים או חד־פעמיים.
- ☐ תרסיס אלוורה.
- ☐ שני בקבוקי מים מינרליים בעלי פיית ספורט.
- ☐ חזיית הנקה.
- ☐ רפידות הנקה.
- ☐ משחה לטיפול בפטמות.
- ☐ רפידות "נרסיקר".
- ☐ בגדים.
- ☐ כפכפים למקלחת.
- ☐ נעלי בית.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

תיק ליציאה מבית היולדות

(עמוד 44)

- ☐ בגדים לאמא.
- ☐ בגדים לתינוק.
- ☐ כובע לתינוק.
- ☐ חיתולי בד.
- ☐ שני חיתולים חד־פעמיים.
- ☐ שמיכה לתינוק.
- ☐ מושב בטיחות לרכב ומקטין מרופד.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

טבלת עזר לחיפוש שגרה

(עמוד 119)

שעה	נרדם/התעורר	תחילת אכילה	משחק (מה וכמה זמן)		