

צירי לחץ

דחיפות

מזל-טוב!

החלטה
לגבי לקיחת
אפידורל

נסי לנוח
ולהתכונן
לדחיפות

העברה
לחדר לידה

במידה ויש
פתיחה
מספקת
שמראה על
תחילתה של
לידה פעילה

רופא:

אולטרסאונד
ובדיקה
פנימית

אחות:

מוניטור,
בדיקת דם
והשארת
"וריד פתוח"

מזכירה:

הגעה למיין
יולדות
פתיחת תיק

אפידורל:

ניקוי הגוף ליפני ואחרי אפידורל:
בקשו חוקן ליפני האפידורל, כך יפחת
הסיכוי ליציאה בזמן הלחיצות באמצע
הלידה.
וודאו שמוציאים לכן את השתן גם (למי
שעושה אפידורל-לרוב יחברו אותך
לשקית שתן או ירוקנו אותך
כשהאפידורל עובד)

רופא:

דרך השכיבה הנוחה לבדיקה
הפנימית
שכבי עם רגליים מפוסקות אך
שנוגעות אחת בשנייה כך שיוצרות
מעוין
ושימי את הידיים מאחורי הגב
מתחת לישבן באגרופים

עזרה נוספת:

אם יש בחילה או שאת רעבה
אפשר לבקש לאכול קרטיב
אם קר לך-תבקשי
מהבעל/התומך לידה שאיתך-
שידאג לך לשמיכה או שתיים

אפידורל:

לפני הדחיפות בקשו
מהמיילדת למרוח את
השמן שקדים ולעסות-זה
מקל על הלידה ועל
הדחיפות

תעודת זהות	תיק לחדר לידה ליולדת
מסמכים-מעקב הריון	
תכנית לידה-אם יש	
כסף קטן/ארנק	
משקפי ראייה	
מצלמה/פלאפון שמצלם	
בקבוק מים	
גרביים חמות	
שמן שקדים-בקבוק סגור	
תחתונים חד פעמיות	
פלאפון + מטען	
טלית ותפילין	
סידור	
פלאפון + מטען	
אוכל	

* לזכור לרשום את התינוק החדש לרישוי לת"ז בביטוח לאומי - נמצא בבי"ח

תיק לזמן האשפוז לאחר הלידה	
תיק הגיאנה:	דאורדורנט קרם לחות משחת שיניים מברשת שיניים פדים להנקה חוט דנטלי
תיק רחצה:	שמפו מרכך מגבת (לא חובה - יש גם בבית חולים) מברשת שיער תחתונים חד פעמיות תחבושות נוחות
ביגוד:	אני אישית מעדיפה ללכלך את הבגדים המזעזעים של הבית-חולים, אבל אפשר להביא: חצאית נוחה(!!!)ולא שמלה-כי צריך להניק חולצה אוורירית גרביים תחתונים/תחתונים חד פעמיות חזיית הנקה/חזייה רגילה

תיק לשחרור

<u>לתינוק/ת</u>	<u>לאם</u>
בגד ליציאה	בגד ליציאה - נוח
בגדים לבנים מתחת לבגד	חזייה טובה
טיטולים	פדים להנקה
מגוונים	תחבושות
משחה	מייקאפ
מוצצים	
שמיכה	
סלקל(!!!)	

בזמן ההנקה וההתאוששות:

- לאכול ולשתות
- לישון בכל זמן שאת יכולה
- לבדוק שיש מתן שתן טוב של התינוק/ת (מצביע על יניקה טובה)