Dafna Doula

ציק ליסט אחרי הלידה

- [ ] **רישום במשרד הפנים**- לרוב עושים את זה בבית יולדות, יש להם עמדה ונציגים שם.
אם אין עדיין אין שם עבור התינוק, בהמשך תוכלי לעדכן אותו דרך פנייה לרשות האוכלוסין אונליין.
- [ ] **רישום לקופת חולים**- ככה תוכלי להתחיל לקבוע תורים עבור הבייבי.
טיפ+ - תבקשי לקבל 2 כרטיסים, אחד לכל הורה.
- [ ] **תיאום תור בטיפת חלב**- שם יבוצעו כל המעקבים, הבדיקות והחיסונים לתינוק. מומלץ לקבוע תור עד שבועיים לאחר הלידה או קודם לפי הנחיות אחרות או מעקב משקל התינוק.
- [ ] **תור לרופא ילדים**- יבדוק את התפתחות התינוק כמה ימים אחרי הלידה.
- [ ] אם עושים **ברית**- לקבוע עם מוהל וכל השאר הנדרש (לבוש/ מיקום/ אורחים..).
- [ ] **החזרים מהקופה** - תגישו חשבוניות (דולה/ קורס הכנה ללידה/ יעוצים שונים..) לקופת חולים כדי לקבל החזרים (לרוב עד 6 שבועות מהלידה). למי שיש סל הריון מורחב מקבל 2,000 ₪ בכל לידה (עד 4 לידות).
- [ ] **חיסכון לכל ילד**- בקופת גמל או בנק לבחירתכם. תבחרו היכן החיסכון ינוהל ובאיזה מסלול. עוד מידע באתר ביטוח לאומי.
טיפ+- מי שרוצה יכול לעשות חיסכון נוסף
- [ ] לעשות **ביטוח בריאות פרטי** לתינוק- תוסיפו אותו לביטוח הפרטי שלכם.
עדכון מספר הנפשות שגרות בבית בתאגיד המים – כך ניתן לקבל הנחה. כנסו לאתר שלהם ועדכנו את הפרטים החדשים.
- [ ] לקבוע **תור למפרקי ירכיים**- ל-6 שבועות אחרי לידה. בדיקה שגרתית לכל תינוק הנעשה על ידי US במפרק הירך כדי לשלול בעיה מולדת במפרק הירך.
- [ ] **תור לרופא נשים**- 6 שבועות אחרי הלידה (אלא אם יש סיבה לבדוק קודם).
- [ ] **פיזיו רצפת אגן** ליולדת- החל מ-6 שבועות אחרי הלידה. בעיקר אם את הולכת דרך הקופת חולים, התורים ארוכים אז תקבעי ממש מראש.
- [ ] **הוצאת דרכון**- לקבוע תור למשרד הפנים.
טיפ+- מי שיש לה אזרחות נוספת, מומלץ לקבוע תור כמה שיותר מהר בקונסוליה הרלוונטית כדי לרשום את התינוק החדש.

instagram.com/dafnadoula/ 0544-521285 dafinqua@hoimail.com