

הגעתם לשלב המרגש שבו אתם מתחילים להתכונן לקראת החלק הכי משמעותי במסע שלכם- הטיסה ללידה. בשלב הזה יש כל כך הרבה לוגיסטיקה וקניות לקראת הכנת הקן שלכם בישראל, ותוך כדי גם את הסידורים האחרונים לקראת הטיסה והשהות בארצות הברית.

עצה קטנה ממני: קחו אוויר, תעבדו לפי רשימה ותעשו דברים ברוגע כדי שגם תוכלו להינות מהשלב הזה.

כתבתי מדריך הכנה ללידה שבו נתתי המון טיפים ועצות טובות שאספתי במשך השנים כהורה שחווה את השלב הזה בעצמו, וכמי שלווה הרבה תהליכים. במדריך המלא הוספתי עצות מועילות (כמו ליצור Registry בחנויות ולקבל הנחות, לאסוף דוגמיות שמחלקים בחינם בחנויות ובבית החולים כמו תחליפי תמ"לים, לעשות השוואות מחירים, טיפים להחלפות מוצרים ועוד ועוד). אני מקווה שהטיפים האלו יעזרו לכם להתכונן יותר טוב, ואשמח לשלוח את המדריך למעוניינים, פנו אליי באתר.

במסמך הזה אני משתף אתכם ברשימת קניות מומלצת לדוגמא, ונותן משקל רב לנושא הקניות והרכישות סביב הלידה הצפויה. שימו לב שלא חייבים לקחת את הרשימה שלי כלשונה. שנו אותה לנוחות ולצרכים שלכם, התקציב, ההמלצות הרבות שתקבלו ועוד.

המחירים בארצות הברית ככלל זולים בהרבה מאשר בארץ, ולכן מומלץ לא לצאת למסע רכישות בישראל לפני הלידה אלא לחכות להגעתכם לארצות הברית (אנחנו תמיד ממליצים להגיע לפחות שבועיים לפני- בין היתר לצורך הזה).

טיפ: תציעו לפונדקאית להצטרף אליכם לקניות, לרוב הן שמחות להתלוות ולעזור, ליעץ ולתת את הטיפים שלהן כאימהות מנוסות. טיול קניות כזה יחבר ביניכם ויוסיף לחוויה.

הכי חשוב לקנות חכם - לא לקנות יותר מדי, את כל ההשלמות אפשר יהיה לעשות בארץ או להזמין מאמזון. רק שימו לב שאם קניתם בבוקר/מוצץ/עגלה מסוג מסוים, התאימו את האקססורזי שלהם לאותו סוג כדי ש"יעבדו אחד עם השני".

בקניות חשוב שתוודאו את מדיניות החזרה, תזכרו שברוב המקומות יעשו לכם Price Match אם תגידו שבאמזון יותר זול, ובכלל תסתובבו עם האפליקציה של אמזון כדי שתוכלו בקלות להשוות (וכן, מומלץ לעשות Amazon Prime לתקופה הזו - בטח כשהם מציעים חודש חינם - ואז המשלוחים לרוב הם ללא עלות, ויותר מהירים בארה"ב). בכלל - זו הזדמנות לבקש מחברים שבמקום לקנות שוברים לשילוב וכדומה, שיקנו לכם שובר לאמזון, ותוכלו לנצלם בארה"ב לדברים שאתם באמת צריכים.

מצאתם טיפ שלא מופיע פה? אני אשמח לשמוע ולעדכן את הרשימה.



מוצר	תמונה	הערות
מחזיק מוצצים		מוצצים נופלים והולכים לאיבוד בקצב שלא יאמן. כדי להימנע מאיבוד או סתם מנפילה על הרצפה המלוכלכת - כדאי לקנות את המחזיק. צריך לבדוק שהדגם מתאים לתפיסת המוצצים שקונים.
מתקן להכנסת בקבוקים למדיח		לנו היה מאוד נוח, כי לא בכל מדיח הבקבוקים נכנסים בנוחות וזה יחסוך לכם את החלק המעצבן שבו כל מיני חלקים של הבקבוקים הולכים לאיבוד ברחבי המדיח (או נכנסים בתוך החלקים המסתובבים ותוקעים את המדיח!)
סטריליזטור למיקרו		אחרי שטיפת הבקבוקים (על כל חלקיהם) צריך לעשות סטריליזציה - בעיקר בגיל הקטן מאוד, אבל מומלץ אחת לכמה זמן גם בהמשך. אין פשוט מלעשות את זה במיקרו - כמה דקות עם מים בתחתית והכל מוכן לשימוש חדש.

מוצר	תמונה	הערות
מברשת לניקוי בקבוקים		מברשת לניקוי הבקבוקים, עוזרת להגיע לתחתית הבקבוק ולנקות היטב. יש בלאי גדול למברשות, תצטרכו הרבה כאלה בהמשך. שימו לב שיש גם מברשות קטנטנות לחלקים הקטנים של הבקבוק (כמו הקשית).
מספריים לציפורניים		הסוג הזה עשה עבודה טובה. בהתחלה הציפורניים הם ממש חלק מהעור ונדרשת עדינות מירבית. זכרו שמספרי הציפורניים שאתם משתמשים בהם אינם מתאימים לתינוקות. קליפרים פחות מומלצים בגיל צעיר כי הכל מאוד קטן ועדין.
מוצצים		לא לקנות הרבה מוצצים בהתחלה. תתחילו משני דגמים, ותראו אם מתחברים. אתם תקבלו בבית החולים מוצצים (לרוב את אלה החלולים שהם מעולים!), בקשו עוד ועוד מהם. גם פה יש מידות, שימו לב למוצצים לגיל 0-3 חודשים לעומת מוצצים להמשך (זכרו שדווקא בגיל הזה פחות הולכים לאיבוד מוצצים).
מתקן לייבוש בקבוקים		מאוד נוח, בטח אם מחזיקים הרבה בקבוקים (כי לא תמיד תנקו בסוף כל ארוחה), מאוד נוח ונקי כשמופרד ממייבש הכלים הרגיל, וגם פחות חלקים הולכים לאיבוד.
ידיות לבקבוקים פלסטיק סיליקון		בעוד כמה חודשים תרצו שהילד יחזיק לבד את הבקבוק, יש ידיות מסיליקון ויש פלסטיק פשוט – כולם טובים. אם יש לכם רק בקבוקים מזכוכית אז אין מה לקנות את זה כי אי אפשר לתת לילדים לאכול לבד מבקבוקי זכוכית.
פטמות לבקבוקים		ברגע שתגלו לאיזה סוג בקבוק הילד התרגל (אנחנו אהבנו את ד"ר בראון שאין בארץ) - נצלו את זה שאתם בארה"ב וקנו פטמות לכל השלבים (ככל שהילדים גדלים החור בפטמה גדל, על מנת שיוכלו לאכול מהר יותר). אם אתם בוחרים סוג בקבוק שיש בארץ אז לא חובה לקנות מראש.
פורמולות (תחליפי חלב תמ"ל) - כללי		כמה טיפים: קודם כל אין צורך להביא מהארץ דוגמאות. ההמלצה היא להרגיל לכמה שיותר סוגי פורמולות כדי שלא תהיו תלויים בסוג ספציפי (מבצעים, מלאי וכו'). בארה"ב יש תחליפים גנריים זולים (ממש כתוב על הקופסא שזה הרכב כמו סימילאק, אנפמיל וכו') ותוכלו לבחור ולנסות גם מהם.

מוצר	תמונה	הערות
מכשיר להכנת פורמולה מדודה		<p>מכשיר שבהתחלה פקפקתי בנחיצותו (בכל זאת כ-200\$), אבל לאחר עוד ועוד המלצות הוא הוכח כמעולה - אמצע הלילה, במקום להתחיל מדידות וטעויות, פשוט מחלק מנות אוטומטי שכבר מערבב עם מים ומכין הכל בעצמו.</p> <p>שימו לב שאם קונים בארה"ב לקנות עם מתאם מתח חשמלי לארץ! יש בארץ חברות דומות כמו BIAMBA אבל המחירים פה - בהתאם.</p> <p>חשוב! משרד הבריאות הישראלי פירסם אזהרה על שימוש לא נכון במכשיר - הקפידו על הוראות השימוש, הניקוי והכיוונון!</p>
אוכל מוכן לטובת נסיעות ו/או טיסות פטמות חד פעמיות סטריליות לבקבוקי אוכל מוכנים		<p>מאוד נוח לטיסות וכשמסתובבים מחוץ לבית כשיש בקבוקים מוכנים וסטריילים.. בטיסות ניתן להעביר בבידוק הבטחוני, ולא תצטרכו להתחיל להכין פורמולה ולשפוך מים לבקבוקים בחושך ובבלאגן של המטוס.</p> <p>דאגו גם לפטמות חד פעמיות עבור הבקבוקים.</p>
בקבוקים להאכלה ערכת מתחילים של ד"ר בראון		<p>אנחנו קנינו בקבוקים של חברה בשם ד"ר בראון והיינו מאוד מרוצים.</p> <p>יש בקבוקים מפלסטיק ויש מזכוכית (נוח יותר למדיח). יש מבנה רחב ויש צר, יש פטמות שמתאימות לכל אחד מהבקבוקים.</p> <p>מומלץ להתחיל מקנייה של בקבוק אחד מכמה סוגים ולראות למה הילד מתחבר, לפני שקונים את הכמויות הגדולות שתיקחו איתכם חזרה לארץ.</p> <p>תקנו כמות המאפשרת האכלה של לפחות 24 שעות מבלי לנקות בקבוקים על מנת שתוכלו גם לישון ולא כל הזמן להיות עסוקים בשטיפה וסטריליזציה.</p> <p>יש בקבוקים קטנים יותר - אין מה לקנות אותם. אחרי חודש צריך להחליף את כולם כי הכמויות שהילד יאכל יגדלו. ממליץ לקנות רק בקבוקים שמתאימים ל- 270 מ"ל ומעלה. (9oz)</p>
מכסה לבקבוק רחב ד"ר בראון		<p>המכסה נוח לנסיעות. לרוב הכנו את הבקבוקים כשיצאנו מהבית עם כמות המים (המורתחים ומקוררים) - סגרנו את הבקבוק עם המכסה, וכשהגיע זמן האוכל - החלפנו לפטמה, הוספנו תמ"ל וערבבנו.</p>
בקבוק בכמות מדודה לדרך		<p>בקבוק שהוא גם מחלק מנות (במקום לסחוב גם וגם), יש בו תא מיוחד לאבקה בכמות המדויקת, ומים בתחתית ש"מככים" לפורמולה. פשוט משחררים בכפתור, מערבבים, ויש ארוחה מוכנה ביד אחת בלי הצורך להניח, לכוון, לדאוג שלא יישפך וכו'.</p>
דיספנסר תמ"ל / מחלק מנות		<p>מחלק מנות - אתם מכינים מראש בבית בכל תא של המתקן כמות בדיוק לכל האכלה, ובעת הצורך פשוט שופכים לבקבוק עם מים.</p>
בקבוקי מים מוכנים (מורתחים ומקוררים)		<p>הרתחות, קירורים ושאר הפעולות שתעשו במהלך השהות והימים הראשונים, יכולים להיות פשוטים יותר עם מיכלי מים מוכנים (כ-1.5\$) פשוט לשפוך לבקבוק השתייה ולהוסיף פורמולה.</p>

מוצר	תמונה	הערות
חיתולים / מגבונים - כללי		גם פה הטיפ הוא לא לקנות כמויות, כי מהר מאוד הילד יטפס במידות. ניתן ורצוי להזמין מאמזון חיתולים ומגבונים לחים (יש שם מבצעים ממש טובים, ולנו לקח זמן להבין שזה משהו שכדאי לעשות). לטעמי אין צורך במחממי מגבונים למינהם, גימיק נחמד ומיותר לחלוטין.
חיתול משומש ומלוכלך		ידעתי שהכותרת תגרום לכם לקרוא 😊. האמת שיש לי פה 2 טיפים: יש שקיות שמגיעות בגלילים (כמו שלוקחים עם הכלב כדי להרים את הצואה). זה מעולה וקטן, והופך את הפעולה של לזרוק את החיתול כשאתם מחוץ לבית או במסעדה, להרבה יותר נעימה. פח חיתולים. כאשר אין פח כזה, צריך כל פעם לקחת את החיתול המלוכלך אחרת הפח מסריח אחרי החלפה אחת. הפח הזה בעצם מכיל שקית אחת ארוכה, ובין חיתול לחיתול מסובבים – זה יוצא "נקניקה" של חיתולים שמופרדים אחד מהשני ועטופים. ככה תוכלו למשוך קצת יותר זמן.
טרטות קטנות Burp Cloth		אפשר למצוא גם בארץ, בד דק וגדול יחסית שמאד נוח לשים על הכתף, להאכלה < פליטה < ולזרוק לכביסה. ממליץ לקנות כמות גדולה יחסית כדי שלא תצטרכו כל הזמן לכבס.
טרטות גדולות - כותנה		אם יש את הטרטות הקטנות, אין צורך בהרבה. הגדולות משמשות גם כשמיכה כשצריך או לדברים גדולים יותר ואפילו לפרוש על הספה. יש כאלה מכותנה, וכאלה מבמבוק. הבמבוק קצת יותר נעימות.
פאק אנד פליי לול נייד		מאוד עוזר בלילות בארה"ב. שימו לב לקנות עם משטח עליון, כדי שלא תצטרכו לשבור את הגב. מתקפל ונח לטיסה ואח"כ בארץ כשנוסעים להורים/חברים וצריך לישון. אצלי שימש כמיטה נוספת בסלון. שימו לב שיש המון דגמים – דווקא פה הפשוט ביותר היה מעולה. יש תוספות להחתלה, מובייל וכו' שלטעמי היו קצת מיותרות. השתמשנו בו נטו כמיטה. בשלבים הראשונים גם לתאומים מספיקה מיטה אחת כזו.
מכשיר רעש לבן או בצורת דובי		מכשיר שמשמיע רעש לבן (רעש כמו במטוס). יש הרבה סוגים, לא צריך להשקיע במשהו יקר, לפעמים נחמד שזה בצורת דובי ויכול להיות במיטה. יש כאלה שמשמיעים גם מנגינות מרגיעות או רעש שם מים זורמים. היתרון הוא שרעש לבן מנטרל רעשים אחרים ואז התינוק לא יקום מכל רעש שתעשו במטבח.

מוצר	תמונה	הערות
<p>מצלמה ומוניטור לחדר תינוק</p> <p>דגם עם מד חמצן לעקב</p>		<p>במקרה של תאומים עדיף מוניטור עם שתי מצלמות. לילד אחד, מספיקה מצלמה אחת. יש מגוון חברות ודגמים, מה שחשוב זה שיקלוט למרחק יחסית גדול, העיקר שתקראו המלצות. מיקרופון דו כיווני זה נחמד, חיבור לאפליקציה זה נחמד ויש גם כאלה שעובדים על טכנולוגיות אחרות שלא דורשות חשמל או אינטרנט. יש דגם שמגיע גם עם מד חמצן שמתלבש על עקב התינוק, מחליף את הבייביסנס שהיה פופולרי בעבר ויעילותו לא ממש הוכחה. יש ויכוח על זה שיש רכיב בלוטוס שפועל כל הזמן צמוד לרגל.</p> <p>הרבה הורים המליצו על הדגם שבקישור, NANIT עם עמוד - למרות העלות. המכשיר מנטר שינה/מד לחות/חמצן/טמפ' / משמיע רעש לבן וכו' ומתריע. יש גם משלוח חינם לישראל אם לא בא לכם לסחוב. אם קונים את הנלווים שזה לצורך העניין חגורה, swaddle, פיג'מה או שק שינה - המצלמה חכמה ומזהה לפי הצורות שעל הבגד את הנשימה של הילד.</p>
<p>אמבטיה לעגלה</p>		<p>בעגלה בה הגב יורד לכמעט 180 מעלות, לא בטוח שצריך ואפשר לוותר. אני העדפתי לוותר כי גם ככה זה טוב רק ל-3 חודשים הראשונים. שימו לב שיתחבר לעגלה אותה רכשתם.</p>
<p>עגלה</p>		<p>פה אין המלצה ספציפית כי יש המון דרישות ושונות, ולכן הכי טוב לנסות בעצמכם עוד בארץ. למה כן לשים לב: סוגי גלגלים (אוויר/פלסטיק), האם נשכב ל-180 מעלות או שצריך 'אמבטיה', גודל רוחב (דלת מעלית/בניין), קיפול בקלות, משקל, גובה ידית אם אתם גבוהים, גודל מקופל שיכנס לרכב שלכם ועוד. באופן אישי היה לנו בייבי ג'וגר סיטי-מיני שהיתה מעולה.</p>
<p>אביזרים לעגלה</p>		<p>אם קניתם בחו"ל דגם שאין בארץ נסו כבר לרכוש את האביזרים הנוספים ותחשבו קדימה להמשך: כיסוי גשם (נסו לרוץ לגן עם עגלה כשהילד נרטב), מוט אחיזה (כשהילד יתיישב!), מתקן לבקבוק/כוס, מחזיק לנייב, מאוורר ועוד המון - שימו לב שיהיה מותאם לסוג העגלה שלכם.</p>
<p>כסא בטיחות לתינוק</p>		<p>אנחנו קנינו את Greco 4ever. משמש בצורה טובה מאוד וליווה אותנו מגיל 0 ועד בכלל. הופך לבוסטר ואמור להתאים עד גיל 10 אפילו... לא לזרוק את הקרטון - תצטרכו להשתמש בו על מנת להביא את הכסא לארץ (ותמיד אפשר לדחוף בקרטון עוד דברים אם נגמר המקום במזוודה).</p>
<p>תיק החתלה</p>		<p>תיק פשוט, נוח וטוב שעומד להיות צמוד אליכם כשתצאו מהבית בשנים הקרובות, אז בחרו משהו נוח, איכותי, רב תאי (ויפה!).</p> <p>בגדול חשוב שיהיה תפס נוח לעגלה ורצוי שיהיה כמה שיותר מקום. אני מעדיף תיקים כאלה על פני תיקי גב, כדי שאוכל ללכת בעצמי גם עם תיק גב אם ארצה, בנוסף בתיק צד הכל פרוס וקל למצוא דברים. כמה שיותר תאים יותר טוב ורצוי בד שאפשר לשטוף.</p>
<p>מראה לרכב אחורית</p>		<p>תולים על משענת הראש ממול לתינוק ומצליחים לראות אותו בזמן הנסיעה, גם כשהוא יושב נגד כיוון התנועה. מאוד נוח, ומרגיע שאפשר לראות אם נופל לו המוצץ או קרה משהו.</p>
<p>מד חום</p>		<p>כי דברים קורים. מד חום לאוזן או לפה/טוסיק מומלץ יותר ממד חום דיגיטלי למצח, כי לרוב הם יותר אמינים.</p> <p>יש לוודא שמד החום מציג גם במעלות צלזיוס כדי שיהיה לכם נוח</p>

מוצר	תמונה	הערות
משחרר גזים		עוזר לתינוק בשבועות הראשונים לשחרור גזים. הרבה הורים משבחים את זה, אבל לצערי לא הכרתי את זה בעצמי בגיל המתאים של הילדים. לא מצאתי כאלה בארץ.
ארגונית שידת החתלה		מאד עוזר כשיש שידת החתלה מסודרת והכל נמצא בשליפה. במיוחד כשהילד קצת גדל ומשתולל בזמן החלפה ויכול להעיף דברים על הרצפה. ארגונית קטנה מפלסטיק עם תאים לחיתולים, למשחות החתלה ולמגבון עושה סדר נוח (וגם נראה מסודר!).
סוואדל Swaddle		נראה קשוח לראות את התינוק עטוף בזה ולא יכול לזוז, אבל כאשר יש לילד קושי להרדם וזה מאוד עוזר לעטוף אותו ("מחזיר לו את תחושת הרחם"). שימו לב למידות כי הילד גדל מהר משתדמיינו.
בגדים כללי		שימו לב הילד גדל מהר – אין צורך לקנות הרבה בגדים לגיל NewBorn מכיוון שעד שתחזרו לארץ הילד כבר יהיה כנראה במידה 0-3. נצלו את המחירים של חו"ל לקניות דווקא לגילאים הגדולים, אז גם יתלכלכו יותר. תזכרו שהחברים בארץ יקנו לכם הרבה שוברי מתנה שתוכלו לנצל בארץ.
סדינים, ציפיות וכלי מיטה		אין צורך להגזים, זכרו שבבית בסופו של דבר, גם אם אתם מחליפים לעתים תכופות - עדיין לא צריך לקנות כמויות אדירות. קיים גם בארץ, גם אין הבדל גדול בעלויות, ובעיקר מדובר במשקל גדול ביחס לתועלת לסחוב כל הדרך לארץ.