Doğum Çantası Listesi

Anne, bebek ve refakatçi için 41 maddelik kontrol listesi

📁 Doğum için gerekli evraklar (4)

- [ ] Kimlik kartınız
  Eşinizin ya da refakatçinizin kimliği de yanınızda olsun
- [ ] Doğum planınız
  Hazırladıysanız bir kopyası
- [ ] Gebelik takip dosyanız
  Tahlil ve ultrason sonuçları, doktorunuzun notları
- [ ] Sağlık sigortası bilgileri
  Özel sigortanız varsa kart ya da poliçe bilgisi

🤰 Anne için hastane çantası listesi (19)

- [ ] Doğumda giyilecek bol, rahat kıyafet
- [ ] Havlu
- [ ] Sabahlık ve terlik
  Duşta da giyilebilecek terlik işinizi kolaylaştırır
- [ ] Göz bandı
  Aydınlık serviste uyumanıza yardım edebilir
- [ ] Önden açılan ya da bol gecelik
  Emzirecekseniz önden açılan seçin
- [ ] Kendi yastığınız
  İsteğe bağlı
- [ ] 3 takım rahat kıyafet
- [ ] Sağlıklı atıştırmalık ve içecek
  Pipetli su şişesi işinize yarar
- [ ] Çorap
- [ ] Düzenli kullandığınız ilaçlar
- [ ] 5-6 külot
  Tek kullanımlık külot pratik olabilir
- [ ] Telefon ve şarj aleti
  Uzun şarj kablosu ya da taşınabilir şarj cihazı
- [ ] 2-3 rahat sütyen
  Emzirecekseniz emzirme sütyeni
- [ ] Yedek gözlük ya da lens
  Kullanıyorsanız
- [ ] Göğüs pedi
- [ ] Kitap, müzik ya da podcast
  Beklerken rahatlamak için
- [ ] 2 paket yüksek emici lohusa pedi
- [ ] Kirli çamaşır torbası
- [ ] Banyo çantası
  Diş fırçası, macun, tarak, sabun, dudak nemlendirici, deodorant, saç tokası, el dezenfektanı, losyon

👶 Bebek için hastane çantası listesi (9)

- [ ] Zıbın, body ve tulum
- [ ] Pamuk ya da ıslak mendil
- [ ] Eve dönüş kıyafeti
- [ ] Müslin bez
- [ ] Şapka, tırnak eldiveni, çorap ya da patik
- [ ] Battaniye ya da kundak örtüsü
- [ ] Kalın tulum
  Hava soğuksa
- [ ] Ana kucağı ya da oto koltuğu
  Eve dönüş yolculuğu için
- [ ] Bebek bezi

🩹 Sezaryen doğum çantası listesi (4)

- [ ] Bol, rahat kıyafetler
  Dikiş bölgesine baskı yapmayanları seçin
- [ ] Ped
  Doğum sonrası kanamada tampon değil ped kullanılır
- [ ] Pamuklu iç çamaşırı
- [ ] Sizi eve götürecek biri
  Sezaryenden sonra birkaç hafta araç kullanamazsınız

👴 Refakatçi çantasında neler olmalı? (5)

- [ ] Yedek kıyafet
- [ ] Diş fırçası, macun ve deodorant
- [ ] Telefon ve şarj aleti
- [ ] Fotoğraf makinesi
  İsteğe bağlı
- [ ] Atıştırmalık ve içecek

Kaynak: NHS hastane çantası kontrol listesi ve sezaryen sonrası iyileşme önerileri, Türkiye'deki uygulamalara göre uyarlanmıştır. Hastanenizin kendi listesini de sorun. · hamileyim.org