

چک‌لیست:

ساک بیمارستان

خوب است که وقتی دردهای زایمان شروع می‌شوند، ساک بیمارستان از قبل آماده شده باشد. برای احتیاط، بهتر است همه وسایل لازم برای اقامت چندروزه در بیمارستان -حتی اگر پس از زایمان نیاز به بستری شدن نباشد، یا در صورتی که برای انجام زایمان در خانه برنامه‌ریزی شده باشد، آماده باشند.

وسایل لازم برای زایمان

- ◯ لباس راحت و یک یا دو عدد تی‌شرت بلند
- ◯ دمپایی راحتی که بتوان راحت با آن راه رفت
- ◯ جوراب گرم و یک ژاکت راحت یا پلوور (بسیاری از زنان پس از زایمان احساس سرما می‌کنند)
- ◯ بالم لب، احیاناً روغن ماساژ و/یا افزودنی‌های حمام (وان)
- ◯ موسیقی مورد علاقه برای سرگرمی و آرامش
- ◯ کلیپس مو، کش‌سر یا تل (برای کنار نگهداشتن موها از صورت هنگام زایمان)
- ◯ موبایل (همراه با شارژر آن، برای ارسال اولین عکس‌ها و خبرهای نوزاد به خانواده و دوستان)
- ◯ در صورت داشتن مشکلات فیزیکی: وسایل کمکی (مانند عصا/واکر، عینک، سمعک و غیره) و داروهای مورد نیاز
- ◯ تغذیه و خوراک: در اتاق زایمان اغلب آب و نوشیدنی سرد و گرم در اختیار بیمار و همراه او قرار می‌گیرد. اما از آنجا که زایمان اکثراً طول می‌کشد بهتر است است مقداری میان‌وعده مثل گرانولا یا میوه برای خود -و نیز همراهتان- به همراه بیاورید.

وسایل لازم برای اقامت در بیمارستان

- ◯ لباس راحت و/یا لباس یا پیراهن خواب
- ◯ بلوزی که برای شیردهی به راحتی باز شود یا یک تی‌شرت گشاد
- ◯ حوله تن‌پوش یا یک ژاکتی بافتنی یا سوئیت‌شرت
- ◯ کرست مخصوص شیردهی (با کاپِ دو سایز بزرگ‌تر از کرست دوره بارداری)
- ◯ پد سینه
- ◯ چند شورت نخی جوشانده یا یکبار مصرف

© BIÖG | www.familienplanung.de | نسخهٔ اکتبر ۲۰۲۳

- ◯ نوار بهداشتی با قدرت جذب بالا (ولی نه تامپون!)
- ◯ حوله، کیسه حمام
- ◯ محصولات بهداشتی بدن
- ◯ لباس گشاد برای رفتن به خانه (لباسی که حدوداً به گشادی لباس ماه ششم بارداری باشد)
- ◯ کتاب، مجله
- ◯ مقداری پول خرد برای خریدن نوشیدنی یا پرداخت قبض پارکینگ

وسایل لازم برای نوزاد

بیمارستان لباس و پوشک برای نوزاد در اختیارتان می‌گذارد پس فقط برای مسیر خانه به مقداری لباس و پوشک نیاز است. بهتر است لباس‌های نو نوزاد قبلاً یکبار شسته شوند.

- ◯ لباس سرهمی (سایز ۵۶ تا ۶۲)
- ◯ پوشک
- ◯ سرهمی/سرتاسری، یا بلوز و شلوار
- ◯ ژاکت، کلاه
- ◯ پتوی نوزاد
- ◯ اگر با اتومبیل به منزل برمی‌گردید: صندلی/ کریر با تجهیزات نوزاد
- ◯ اگر پیاده به منزل می‌روید: کالسکه یا آغوشی

مدارک لازم

- ◯ کارت شناسایی
- ◯ کارت زایمان
- ◯ دفتر ثبت خانواده یا سند ازدواج یا شناسنامه در صورت مجرد بودن مادر
- ◯ کارت بیمه

© BIÖG | www.familienplanung.de | نسخة اکتبر ۲۰۲۳