NAKEDPOTATO.CO.UK · YAZDIR, ÇANTAYI İŞARETLEYEREK HAZIRLA

Hastane çantası kontrol listesi

NHS'in önerdiği liste, Türkçe. Çanta doğumdan **en az 3 hafta önce** hazır olsun: bebeklerin yalnızca 20'de 1'i tam tahmini gününde doğuyor.

Tahmini doğum tarihi _____

Çanta hazır (3 hafta önce) _____

Hastane / triage telefonu _____

Anne için

BELGELER VE PRATİK ŞEYLER

- [ ] Gebelik dosyası (*maternity notes*)
- [ ] Doğum planı
- [ ] Düzenli kullandığınız ilaçlar
- [ ] Telefon, şarj aleti, uzun kablo ya da powerbank
- [ ] Yedek gözlük ya da lens
- [ ] Kirli çamaşır torbası

DOĞUM SIRASINDA

- [ ] Rahat, bol bir kıyafet
- [ ] Sabahlık ve terlik ya da parmak arası terlik
- [ ] Kendi yastığınız
- [ ] Atıştırmalık, içecek, pipetli su şişesi
- [ ] El vantilatörü ya da su spreyi
- [ ] TENS cihazı ve yedek pil
  Kullanacaksanız.
- [ ] Kitap, müzik, podcast

DOĞUMDAN SONRA

- [ ] Önden açılan ya da bol gecelik
  Emzirecekseniz.
- [ ] 3 takım rahat kıyafet ve çorap
- [ ] 5–6 külot
  Tek kullanımlık olanlar işe yarayabilir.
- [ ] 2–3 destekli sütyen
  Emzirecekseniz emzirme sütyeni.
- [ ] Göğüs pedleri
- [ ] 2 paket yüksek emici lohusa pedi
- [ ] Havlu
- [ ] Göz bandı
- [ ] Kişisel bakım çantası
  Diş fırçası ve macunu, tarak, yüz bezi, deodorant, dudak kremi, saç lastiği.

Kapıdan çıkmadan önce

- [ ] Oto koltuğu arabada, takılı
- [ ] Hastanenin otoparkı nasıl ödeniyor, öğrenildi
  Bazılarında uygulama, bazılarında bozuk para.
- [ ] Hastane ve triage numarası telefonda kayıtlı
- [ ] Telefonlar şarjlı
- [ ] Gebelik dosyası çantada

Bebek için

- [ ] Body, zıbın ve tulum
- [ ] Eve dönüş kıyafeti
- [ ] Şapka, tırnak eldiveni, çorap ya da patik
- [ ] Kışlık tulum
  Hava soğuksa.
- [ ] Bez
- [ ] Pamuk ya da ıslak mendil
- [ ] Müslin bezler
- [ ] Battaniye ya da şal
- [ ] **Oto koltuğu**
  Eve arabayla döneceksenız şart. Doğumdan önce arabaya takmayı deneyin.

Doğum eşi için

- [ ] Yedek kıyafet
- [ ] Diş fırçası, macun, deodorant
- [ ] Telefon ve şarj aleti
- [ ] Fotoğraf makinesi ya da kamera
- [ ] Atıştırmalık ve içecek
- [ ] Mayo
  Doğum havuzuna girecekse.
- [ ] Kullandığı ilaçlar
- [ ] Yedek gözlük ya da lens
- [ ] Otopark ve otomat için bozuk para

Eklemek istediklerim