



## En Kapsamlı Doğum Çantası Kontrol Listesi

O büyük güne hazırlandığınızı biliyoruz ama bebeğiniz beklenenden biraz daha erken gelebilir. Böyle bir ihtimale karşı, bebeğinizin doğum çantasını hamileliğinizin sekizinci ayında hazırlamakta fayda var.

Bu doğum çantası listesi, kendiniz ve bebeğiniz için tüm ihtiyaçlarınızı hazırlamanıza yardımcı olacak. Ayrıca, refakatçiniz için de bir mini kontrol listesi hazırladık. Böylece çantalarınızı beraber hazırlayabilir ve ihtiyaç duyabileceğiniz her şeyi yanınıza aldığınızdan emin olabilirsiniz. Hazırladığınız çantaları arabanızda veya kapıya yakın bir yerde bırakarak, hastaneye yetişmeniz gereken bir durumda hemen elinizin altında olmasını sağlayabilirsiniz.



### Anne için Doğum Çantası: Doğum Süreci

- Hastane belgeleri, kimlik ve sigorta kartı.**  
Tıbbi kayıtlarınızın birer kopyasını elinizin altında bulundurun, böylece doktorlarınız tıbbi geçmişinizi kolayca gözden geçirebilir. Hastaneler; kimliğinizi, sağlık kartlarınızı ve sigorta belgelerinizi önden talep edecektir. Bu yüzden, bunların da birer kopyası hazır olsun.
- Doğum planı (eğer varsa).**  
Doğum planınızı sağlık ekibinizle görüşmüş olabilirsiniz, ancak son dakika sorularının ortaya çıkması durumunda doktor ve hemşirelerin kolayca inceleyebilmesi için planın birkaç kopyasını yanınıza almayı unutmayın.
- Bornoz.**  
Doğum öncesinde veya sonrasında, hastanede geçirdiğiniz süre zarfında rahatça dolaşmak için yumuşak bir bornoz çok kullanışlı olacaktır.
- Çoraplar.**  
Doğum sırasında ayaklarınız üşüyebilir.
- Terlikler.**  
Hastane içinde dolaşırken giymesi ve çıkarması kolay, rahat bir çift terliğe ihtiyacınız olacak. Ayrıca yanınıza bir çift banyo terliği de alabilirsiniz.
- Dudak kremi.**  
Dudaklarınız doğum sırasında çatlayabilir. Elinizin altında bulunduracağınız bir dudak kremi, dudaklarınızı nemlendirir ve rahatlatır.
- Vücut losyonu veya masaj yağı.**  
Bazı anneler, doğum sırasında rahatlamak için kendilerine biraz masaj yapılmasını isteyebilir. Eğer siz de bu annelerdenseniz, doğum çantanıza biraz losyon veya masaj yağı koymayı unutmayın.
- Su spreyi ve sünger.**  
Doğum sırasında sıcak basarsa, yüzünüze ve boynunuza biraz su püskürtmek veya alnınıza ıslak bir sünger koymak sizi rahatlatır.
- Rahat bir yastık.**  
Hastanenin size temin edeceği yastıkta rahat etmeme ihtimalinize karşın evdeki en sevdiğiniz yastığı yanınıza getirmeyi unutmayın.
- Rahatlatıcı eğlencelikler.**  
Kitap, dergi, film-dizi indirilmiş tablet veya bir müzik çalar gibi zaman geçirmenize yardımcı olacak birkaç şeyi çantanıza koyun.
- Göz maskesi ve kulak tıkacı.**  
Bekleme anlarında biraz dinlenmek veya doğumdan sonra fazlasıyla hak ettiğiniz o uykuyu çekmek için, doğum servisinin yoğun ve aydınlık odalarında kullanacağınız bir göz maskesi ve kulak tıkacı tam da ihtiyacınız olan şeyler olabilir.



## Anneler için Hastane Doğum Çantası: Doğumdan Sonra

- Gecelik.**  
Hastanede kaldığınız süre boyunca uyurken giymek için yumuşak ve rahat bir gecelik iyi bir seçenektir. Emzirmeyi kolaylaştırmak için önden açılan modelleri tercih edin.
- Lohusa pedleri.**  
Hastane size bu pedlerden temin edebilir ancak her ihtimale karşı siz de yanınıza birkaç tane alın. Doğumdan sonra çok fazla kanama olması normaldir ve hijyenik pedler, normal pedlerden daha yumuşak ve emicidir. Başlangıçta pedleri bir veya iki saatte bir değiştirmeniz gerekebilir ancak birkaç gün içinde akıntınız azalmaya başlayacaktır.
- İç çamaşırları.**  
Hijyenik pedlerin üzerine giyilebilecek kadar geniş ve rahat birkaç çift iç çamaşırı alın.
- Sütyenler.**  
Emzirme sütyenlerini veya rahat ve vücudunuza uygun olan diğer sütyenleri tercih edebilirsiniz.
- Banyo malzemeleri.**  
Kağıt mendilleri, saç fırçasını, tarağı, deodorantı, diş fırçasını, diş macununu, şampuanı, saç kremi, saç kurutma makinesini ve saç tokalarını yanınıza almayı unutmayın. Kirli gıysileriniz için de çantanıza bir plastik torba ekleyin.
- Kozmetik ve cilt bakım ürünleri.**  
Makyaj yapmak günlük rutininizin bir parçasıysa, makyaj malzemelerinizi unutmayın. Ayrıca, cildiniz her zamankinden daha kuru olabileceği için yanınıza biraz da nemlendirici alın.
- Gözlük ve kontakt lensler (ihtiyacınız varsa).**  
Hep gözünüzün önünde olmasına rağmen, doğum çantası hazırlanırken bazen böyle ufak tefek şeyler unutulabiliyor. Kontakt lens kullanıyorsanız, lens solüsyonunu ve lens kutusunu da almayı unutmayın.
- Telefon ve şarj cihazı.**  
Bu özel zamanınızda biraz dijital detoks yapmayı planlamıyorsanız, telefonunuzu ve şarj cihazınızı yanınıza almayı unutmayın. Böylece; sevdiğinizle rahatça iletişim kurabilir, o ilk anların fotoğraflarını çekebilir ve müjdeli haberlerinizi sosyal medyada paylaşabilirsiniz.
- Giysiler.**  
Geceliğiniz haricinde, hastanede kaldığınız süre boyunca rahat kıyafetler giymeyi tercih edebilirsiniz. Bel kısmı ipli veya elastik olan, üzerinize bol gelen elbiseler seçin.
- Broşürler ve kaynak kitaplar.**  
Doğum öncesi eğitimlerinizde size yenidoğanlarla ilgili kullanışlı bazı notlar veya kaynak kitaplar verilmiş olabilir. Doktorlar ve hemşireler ihtiyaçlarınıza yönelik olarak size rehberlik edeceklerdir fakat bebeğinizi kollarınıza aldığınız andan itibaren bu yazılı kaynaklara da danışmak isteyebilirsiniz.
- Atıştırmalıklar ve içecekler.**  
Doğum süreci bazen çok uzun olabilir, bu yüzden yanınıza atıştırmalık ve içecek almak isteyebilirsiniz. Bununla birlikte, doğum sırasında herhangi bir şey yeyip içmenize izin verilip verilmediğini, sağlık ekibinize sormayı unutmayın. Ayrıca, doğum sonrası hastanede geçireceğiniz süre boyunca kendinizi iyi hissetmek için en sevdiğiniz atıştırmalıklardan bazılarını yanınıza alabilirsiniz.



## Refakatçi için Hastane Doğum Çantası

Refakatçi olarak, anneye destek olmak için hastanede geçireceğiniz süre boyunca elinizin altında olmasını isteyeceğiniz bazı ihtiyaçlar:

- Atıştırmalıklar ve su.**  
Doğum süreci, bir refakatçi olarak sizi bile susuz bırakabilir. Bu yüzden yanınıza atıştırmalık, su ve hastanedeki otomatlar için bozuk para almayı unutmayın.
- Telefon, fotoğraf makinesi, kamera, bunların şarj cihazları ve pilleri.**  
Bekleme anlarında sevdiklerinizle iletişim kurmak ve biraz da eğlenmek için telefonunuzu almayı unutmayın. Ayrıca, mutlu kareler yakalamak için bir fotoğraf makinesi çok işinize yarayacak. (Makinenin hafıza kartında bol miktarda boş alan bulunduğundan emin olun.)
- Giysiler.**  
Doğum, öngörülemeyen bir süreçtir ve hastanede ne kadar kalacağınız belli olmadığı için yanınıza yedek kıyafetler almak her zaman iyi bir fikirdir.
- Banyo malzemeleri.**  
Uzun bir doğum sürecinden sonra bir duş alarak ferahlamak isteyebilirsiniz. Çoğu hastane buna izin verecektir fakat öncesinde onay almanız gerekebilir.
- Yedek gözlük veya kontakt lensler.**  
Uzun bir gün geçirebilirsiniz, bu yüzden bu ihtiyaçlarınızın yedeklerinin elinizin altında olmasında fayda var.
- Küçük bir yastık.**  
Bekleme anlarında biraz dinlenmek isteyebilirsiniz.
- Eğlencelikler.**  
Kitaplar, bir tablet veya bir müzik çalar harika bir tercih olabilir.



## Bebeğiniz için hastane çantası

- Bebek tulumu.**  
Yeni doğmuş bebeklerin ne giymesi gerektiği hastaneden hastaneye değişebilir. Bu nedenle, yanınıza ne almanız gerektiğini doktorunuza danışın. Hastanenin tedarik ettiği aksesuar ve kıyafetlere ek bir şeyler hazırlayabilirsiniz. Tulum için, önden fermuarlı veya düğmeli modelleri tercih etmeye çalışın.
- Çoraplar ve patikler.**  
Yenidoğanlar kolayca üşütebilir, bu yüzden yanınıza çorap ve patik almanızda fayda var. Ciltten cilde temas sırasında bile bebeğinize şapka ve çorap giydirebilirsiniz.
- Battaniye.**  
Hastanemiz büyük olasılıkla battaniye temin edecektir fakat ciltten cilde temas sırasında kullanılmak üzere kendi battaniyenizi de götürmenizde fayda var. Ayrıca bu battaniyeyi, eve dönerken bebek koltuğundaki bebeğinizi sıcak tutmak için de kullanabilirsiniz.
- Hastane çıkışı giysileri.**  
Hava şartlarını dikkate alın: Sıcak aylarda bir tulum, patikler ve şapka yeterli olabilir. Fakat kış aylarındaysanız yanınıza eldiven, hırka ve hatta kar tulumu bile almanız gerekebilir.
- Bebek koltuğu.**  
Doğum çantasına ekleyebileceğiniz bir şey olmadığı kesin. Ama hazırlıklı olmak adına, doğum çantanızı hazırlarken bebek koltuğunuzu da arabanıza kurmayı unutmayın.

Bu doğum çantası kontrol listesi ile hastanede geçireceğiniz zaman için fazlasıyla hazır olacaksınız. Doğum belirtileri ile ilgili okumalar yapmaya bakın. Böylelikle çantanızı alıp yola çıkma zamanının geldiğini kolaylıkla anlayabilirsiniz. İyi şanslar!