

अस्पताल क्या-क्या लेकर जाएँ



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

माँ के लिए सची

संभावित तारीख से तीन हफ्ते पहले नीचे बताई गई चीज़ों से एक बैग तैयार कर लें:

अपने लिए:

- डिलीवरी के लिए आरामदायक शर्ट या (लंबी) टी-शर्ट और 2 ऐसी शर्ट जिन्हें पहनकर ब्रेस्टफीडिंग कराई जा सकती है
- बाथरोब, स्लाइड
- ब्रेस्टफीडिंग ब्रा, कम से कम 2 पीस
- पहचान करने के लिए डॉक्यूमेंट, गर्भावस्था के दौरान किए गए टेस्ट
- डिलीवरी के बाद के लिए पैड के 2 पैक
- डिस्पोज़ेबल मेश अंडरवियर (नॉनवून इंटरलाइनिंग से बना अंडरवियर नहीं!)
- सैनिटरी अंडरपैड
- नहाने का सामान (अगर संभव हो तो बिना खुशबू वाला)
- दो टॉवल (बाथ टॉवल और रेगुलर टॉवल)
- पेपर टॉवल
- स्टिल मिनेरल वॉटर या जैसा हम ज़ोर देकर कहते हैं, फ़िल्टर वाला बोतल
- वो सब चीज़ें जिनके बिना आप अस्पताल में समय बिताने के बारे में सोच भी नहीं सकती हैं

याद से ये काम भी ज़रूर करें:

- कीमती गहने घर पर ही छोड़ आएँ
- हाथों और पैरों की उंगलियों पर लगी नेलपॉलिश साफ़ कर दें (आपकी नेल प्लेट के रंग से आपकी सेहत के बारे में ज़रूरी जानकारी मिलती है)
- अपने नाखून काटकर छोटे करें (नाखूनों के छोर नुकीले नहीं होने चाहिए) ताकि आपके लिए अपने बेबी की देखभाल करना आसान हो जाए

अस्पताल क्या-क्या लेकर जाएँ



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

बेबी और पिता के लिए लिस्ट

संभावित तारीख से तीन हफ्ते पहले नीचे बताई गई चीजों से एक बैग तैयार कर लें:

बेबी के लिए:

- बेबी के लिए 5 टॉप्स, जैसे कि बॉडीसूट (साइज़ 56 या 62)
- बिना बाजू के स्लीपर के तीन जोड़े या 3 छोटी बाजू वाले स्लीपर
- कपड़े के दस डायपर और डिस्पोजेबल डायपर का एक पैकेट
- दो सूती के कैप
- दो जोड़ी जुराबें
- 2 कम्बल और अगर चाहें तो लपेटने के लिए एक कम्बल
- टॉवल
- एक छोटा तकिया जिसका इस्तेमाल फीड करने के लिए किया जा सकता है या एक नर्सिंग पिलो

सभी चीजों को (जो नए हैं उन्हें भी) पहले से धोकर रखना चाहिए।

पिता के लिए (फैमिली बर्थ के लिए लागू है):

- बदलने के लिए आरामदायक कपड़े
- बदलने के लिए जूते (स्लाइड, स्लीपर)
- खाने का सामान

आपके नोट्स के लिए जगह:

याद से अपने और अपने साथी के
लिए **स्वीकृत** सुरक्षात्मक मास्क रख
लें।