



## HASTANE ÇANTASI

Anlaşılan doğuma az kaldı ve hastane çantası hazırlıkları başladı:)

Peki hastane çantasına neler koyacağız? Önerim gebeliğiniz yaklaşık 36 hafta olduğunda hastane çantanızı hazırlamanız. Hastane çantasının olabildiğince az ve öz olabilmesi için sizlere bir liste hazırladım. Her annenin ihtiyaçları birbirinden farklı olabilir. O nedenle listenin sonunda sizin ekleyecekleriniz için de bir yer ayırdım:)

(Not: Birçok hastanenin anne-bebek çiftleri için hazırladığı paketler mevcut. Doğum yapacağınız hastane ile bu konuda bilgi almanız ekstra iş yükünüzü hafifletecektir.)



## Anneler için;

- Hamilelik dosyası, hastane evrakları, kimliğiniz
- Pijama/gecelik (en az 2 adet rahat edebileceğiniz gecelik veya pijama seçin. Özellikle normal doğum sonrası kanamanız olabileceği için yedekli olmasında fayda var. Önden düğmeli/çıtçıtı giysiler bebeğinizle ten teması yapmanızı ve emzirmenizi kolaylaştıracaktır.)
- Şık bir geceliğe de ihtiyacınız olabilir (Ziyaretçilerinizi karşılamak veya fotoğraf çekiminde giymeyi planladığınız)
- Eve giderken giyeceğiniz giysileriniz (ya da fotoğraf çekimi için planladığınız giysiler)
- İç çamaşırı (3-4 adet koymanızda fayda var, sıkı olmamasına özen gösterin)
- Çorap (mevsim ne olursa olsun yanınızda olsun)
- Rahat edeceğiniz bir terlik
- Emzirme sütyeni/atleti (en az 2 adet olmasında fayda var)
- Rahat bir yastık (eğer bu konuda hassassanız)
- Göğüs pedi veya göğüs kalkanı (ilk zamanlar meme uçlarınız hassas olabilir)
- Göğüs ucu kremi (rutin kullanmak zorunda değilsiniz, doktorunuz ihtiyaç görürse kullanmak için)
- Diş fırçası ve diş macunu,
- Banyo ve el havlusu
- Makyaj malzemesi ve yüz temizleyiciler
- Hijyenik ped (olası kanamalar için, kendinden pedli iç çamaşırı da tercih edebilirsiniz)
- Nemlendirici kremlerinizi (elleriniz, dudaklarınız ve vücudunuz için)
- Şampuanınız/saç kreminiz/duş jeliniz
- Deodorant
- Tarak/saç tokası (özellikle kırmızı taç veya bandınızı unutmayın 😊)
- Saç şekillendiriciniz (eğer kullanıyorsanız ve fotoğraf çekimi planlıyorsanız)
- Gözlük/lens
- Telefonunuz, şarj aletiniz ve kulaklığınız (müzik dinlemek iyi gelebilir)
- Sağlıklı atıştırmalıklar ve su (hastanede elbette suya erişebilirsiniz ama yanı başınızda su mataranızın olmasında fayda var)
- Ziyaretçilere verilecek ikramlıklar, lohusa şerbeti 😊ve küçük hediyeler (eğer vermeyi planlıyorsanız)
- Oda süsleriniz



## Bebeğiniz için;

- Tulum ve çitçitli iç body (5-6 adet, mevsime uygun kombinasyonlar. Genellikle hastanelerde bebeklere giysi veriliyor ancak siz kendi seçtiklerinizi giydirmek isteyebilirsiniz)
- Yelek veya hırka (kış bebeği ise)
- Çorap (2-3 adet)
- Şapka (2-3 adet)
- Mevsime uygun kalınlıkta battaniye veya müslin örtü
- Eğer planladıysanız fotoğraf çekimi için kullanılacak giysiler
- Hastaneden çıkarken giydireceğiniz giysiler (kullanışlı olmasına ve bebeğinizin güvenliğini tehlikeye atabilecek bağcık, çengelli iğne, boncuk gibi süslemeleri olan giysilerden kaçınınız)
- Alt değiştirme örtüsü
- Bebek bezi (günde en az 4-5 kez değiştireceğinizi düşünerek hesap yapabilirsiniz. Kalça eklemine koruması amacıyla 2 numaralı bez kullanmanızı öneririm, ancak bebeğiniz prematüre veya ayına göre küçük doğarsa diye birkaç adet 1 numara da koyabilirsiniz)
- Alt temizliğinde kullanmak için ıslak pamuk (sadece su ile ıslatılmış olanlardan)
- Pişik kremi (ihtiyaç halinde kullanılmak üzere)
- Bebek şampuanı
- Banyo havlusu
- Kaşık (çok derin olmayan, küçük ağızlı kaşıklardan almanızı öneririm neden mi? İlk gün memeyi tutturmakta zorlanabilirsiniz ya da farklı birçok nedenden kaynaklı sütünüzü sağıp vermeniz gerekebilir. İşte o zaman sağdığınızı sütünüzü kaşıkla vermeniz bebeğinizin meme reddi yaşamasına engel olacaktır. BİBERON KULLANMAYIN ama kaşık biberon olabilir.)
- Araba koltuğu (bebeğinizi içine yerleştirip arabaya binmeden önce kontrolünü yapmalısınız)

