

Doğum yaparken hastaneye neler getirmelisiniz What to bring to hospital when having a baby

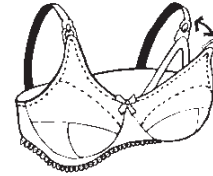
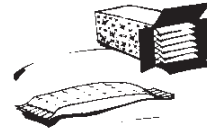
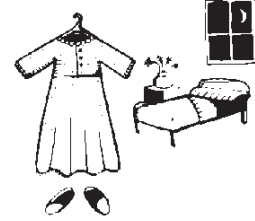
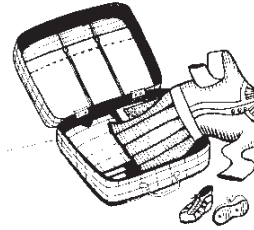
Aşağıdaki yazı NSW Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanmıştır.

Hastaneye neler getireceğinizi planlayın

İşte temel liste. Hastaneniz birkaç şey daha tavsiye edebilir. Evde doğum yapacaksanız, ebeniz neleri hazırlamanız gerektiğini size söyleyecektir.

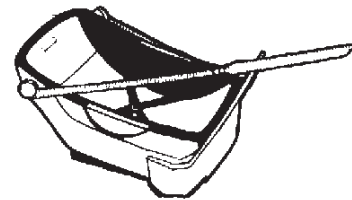
Şunlara gereksinmeniz olacak:

- gecelik ve sabahlık
- isterseniz, bol, rahat günlük giyecekler
- rahat ayak giyecekleri
- emzirme sutyenleri de dahil, iç çamaşırları–kimi kadınlar kullanılıp atılan külot kullanır
- emzirme yastıkları
- duş başlıkları da dahil, tuvalet malzemeleri
- aybaşı pedleri – “süper” veya gebelik boyutunda (gebelik boyutundaki pedleri süpermarketlerde bulabilirsiniz)
- doğum sırasında giyeceğiniz bir şey -büyük bir tişört veya eski bir gecelik (sonradan atılması gerekebilir)
- eve dönerken giyeceğiniz giyecekler (henüz normal boyutunuza dönmeyeceğiniz için, bolca bir giyecek)
- doğum sırasında ağrıdan ferahlamak için buğday yastığı veya sıcak havlu (bunları doğum sırasında kullanıp kullanamayacağınızı hastaneye sorun – kimi hastaneler, yanmaya neden oldukları için bunlara izin vermez)
- Doğum sırasında yanınızda olmasını istedikleriniz



Bebek için gerekli olanlar:

- Kimi hastaneler sadece kumaş bezler verdikleri için, kullanmayı planlıyorsanız, kullanılıp atılabilen bebek bezleri (hastanenizin politikasını ebenizden veya doktorunuzdan öğrenin)
- bebeğin eve gelirken kullanacağı bez, giysi ve şapka
- bebek battaniyesi
- (bebeğinizi eve arabada götürecekseniz) arabaya takılmış onaylı bir bebek kapsülü



Eşiniz için gerekli olanlar:

Eşinizin veya doğum destek yardımcınızın da bir çantasının hazır olmasına gereksinimi olabilir. Şunları düşünün:

- doğum sırasında sizin için olduğu gibi, onlar için de yiyecek ve içecek. Bunlar, uzun zaman yanınızdan ayrılmamaları için, meyve sularını veya diğer içecekleri, çorbayı, kolayca ısıtılacak veya hazır yiyecekleri içerebilir.

İngilizce olarak telefon etmeniz gerekirse, 131 450 numaralı telefondan Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS) arayın.

Sağlıkla ilgili olarak kendi dilinizde daha fazla bilgiyi Çokkültürlü İletişim'in (Multicultural Communication) <http://mhcs.health.nsw.gov.au> adresindeki internet sitesinde bulabilirsiniz.

Telefon numaraları yayın sırasında doğrudur ama sürekli olarak güncellenmemektedir. Numaraları telefon rehberinden kontrol etmeniz gerekebilir.