

لیست بکس ولادت شما

یک رهنمای مهربان برای هفته‌های پیش از آمدن طفل تان



کوشش کنید بکس تان تا حدود هفته 36 آماده باشد. شفاخانه‌ها و مراکز ولادت بسیاری چیزها را خودشان فراهم می‌کنند، پس از جایی که می‌روید بپرسید که چه چیزهایی می‌دهند. چیزهایی را بسته کنید که به شما آرامش می‌دهد و حس خودتان بودن را.

برای شما

- ☐ کارت هویت عکس‌دار، کارت بیمه یا Medicaid، و اسناد شفاخانه
- ☐ تلفون و یک کیبل چارج دراز
- ☐ لباس گشاد یا پیراهن خواب که از پیش رو باز شود، برای شیر دادن
- ☐ خواسته‌های ولادت تان، چاپ‌شده (2 نسخه)
- ☐ یک چین خانگی راحت، جوراب گرم و چپک
- ☐ سینه‌بند شیردهی و لباس زیر نرم و راحت
- ☐ برس دندان، وسایل شخصی، کریم لب و کش موی
- ☐ عینک یا لنز چشم، و هر دواپی که مصرف می‌کنید
- ☐ بوتل آب و خوراکی‌های سبک برای بعد از ولادت
- ☐ یک لباس گشاد و راحت برای رفتن به خانه
- ☐ چیزی که به شما آرامش می‌دهد: جای‌نماز، چادر، موسیقی، یک عکس یا بالشت خودتان

برای طفل تان

- ☐ چوکی موتر طفل، که پیش از تاریخ تخمینی ولادت نصب شده باشد
- ☐ یک دست لباس برای رفتن به خانه، همراه با کلاه و جوراب
- ☐ یک کمپل نرم برای راه خانه
- ☐ یک دست لباس اضافی و وسایل شخصی
- ☐ خوراکی، بوتل آب و چارجر تلفون
- ☐ سکه یا کارت برای پارکینگ و ماشین‌های خوراکی
- ☐ لیست کسانی که می‌خواهید خبر خوش را با زنگ یا پیام به آن‌ها بدهید
- ☐ پمپرز و دستمال مرطوب برای روز اول (بسیاری از شفاخانه‌ها این‌ها را می‌دهند)

سوال‌های ساده برای پرسیدن از تیم صحنی تان

این سوال‌ها را به یکی از ملاقات‌های قبل از ولادت با خود ببرید. هیچ سوالی بی‌جا نیست. تیم صحنی شما می‌خواهد که شما انتخاب‌های تان را بفهمید.

1. وقتی درد زایمان شروع شد، چه وقت به شما زنگ بزنم یا بیایم؟
2. در وقت درد زایمان چه کسانی می‌توانند با من باشند: همسرم، دولای من، خانواده‌ام؟
3. آیا در وقت درد زایمان می‌توانم راه بروم، حالم را تغییر بدهم، بخورم و بنوشم؟
4. چه راه‌هایی برای آرامش و کم کردن درد دارید، مثلاً شاور، توپ ولادت یا دوا؟
5. اگر پیشنهاد تحریک زایمان یا عملیات سزارین را بدهید، انتخاب‌هایم را چطور برایم توضیح می‌دهید؟
6. آیا طفلم می‌تواند درست بعد از ولادت، پوست به پوست روی سینه من گذاشته شود؟
7. آیا در هر ساعت شبانه‌روز ترجمان به زبان من موجود است؟
8. در شیر دادن یا تغذیه طفلم چطور به من کمک می‌کنید؟
9. آیا می‌توانید به خواسته‌های فرهنگی یا دینی من احترام بگذارید، مثلاً داکتر یا کارمند صحنی زن، یا وقت برای نماز؟

یادداشت‌های من

من اینجا برای شما هستم

اگر برای آمادگی کمک می‌خواهید، اولین مشوره شما با من رایگان است.

این رهنما معلومات عمومی است، نه مشوره طبی. همیشه از مشوره تیم صحنی خود پیروی کنید. در حالت عاجل به 911 زنگ بزنید.