

## DOĞUM ÇANTAMDA NELER BULUNDURMALIYIM?

Doğum çantanızda sizin, bebeğinizin ve refakatçinizin ihtiyacı olabilecek temel eşyaları bulundurmanız önemlidir.

### Anne İçin

#### ☒ Giyim ve Kişisel Eşyalar

- Rahat gecelik veya pijama takımı (Önden düğmeli veya emzirmeye uygun)
- Sabahlık veya hırka (Hastane odası serin olabilir)
- Hafif terlik ve çorap
- İç çamaşırları (Bol ve rahat, tercihen tek kullanımlık)
- Doğum sonrası lohusa küloğu veya büyük pedler
- Göğüs pedi ve emzirme sütyeni
- Göğüs ucu kremi (Lansinoh veya saf lanolin içeren)
- Hijyen malzemeleri (Diş fırçası, diş macunu, şampuan, duş jeli, deodorant, tarak, nemlendirici, dudak kremi, ıslak mendil)
- El havlusu ve yüz havlusu
- Telefon şarj aleti ve kulaklık
- Su matarası veya pipetli bardak (Sıvı tüketimini kolaylaştırmak için)

#### ☒ Doğum İçin Özel Malzemeler

- Nefes egzersizleri için küçük bir yastık
- Stres topu veya rahatlatıcı bir obje
- Atıştırmalık ve hafif gıdalar (Kuruyemiş, kraker, meyve, enerji barı)

#### ☒ Hastane Çıkışı İçin

- Bol ve rahat kıyafet (Hamilelik öncesine göre biraz daha geniş olmalı)
- Dış mekân için uygun rahat ayakkabı
- Şal veya hırka

### Bebek İçin

#### ☒ Kıyafetler

- 3-4 adet tulum
- 3-4 adet zıbın (body)
- 2-3 adet pijama takımı
- 1-2 çift eldiven (tırnaklarıyla yüzünü çizmemesi için)
- 2-3 çift çorap veya patik
- 1-2 adet şapka
- Mevsime uygun battaniye
- Hastane çıkışı kıyafeti

#### ☒ Temizlik ve Bakım Ürünleri

- Yeni doğan bebek bezi (5-10 adet)
- Islak mendil (yeni doğan için uygun, parfümsüz ve saf su içerikli)