

अस्पताल बैग: माँ और बच्चे के लिए मात्रा के साथ चेकलिस्ट

बैग को दस्तावेजों, माँ और बच्चे के लिए अलग-अलग सेट में विभाजित करें। नीचे दी गई संख्याएँ **1-2 दिनों के शुरुआती प्रवास के लिए एक संपादकीय उदाहरण हैं**; यह कोई चिकित्सा मानक, अनिवार्य खरीदारी सूची या सभी अस्पतालों के लिए उपयुक्त आवश्यकता नहीं है। सुविधा द्वारा प्रदान की जाने वाली चीजें, प्रवास की अवधि, मौसम, भोजन योजना और शिशुओं की संख्या के अनुसार आवश्यकताएँ बदलती रहती हैं। अतिरिक्त दिनों के लिए एक बैकअप किट तैयार करना जिसे कोई करीबी व्यक्ति ला सके, एक बड़ा बैग भरने से ज्यादा व्यावहारिक हो सकता है।

दस्तावेज़ और आसानी से मिलने वाली आवश्यक वस्तुएँ

	वस्तु	शुरुआती संख्या	टिप्पणी
☐	पहचान और प्रवेश के लिए आवश्यक दस्तावेज़	1 फ़ोल्डर	पूछें कि क्या रेफरल और बीमा दस्तावेज़ की आवश्यकता है
☐	गर्भावस्था रिकॉर्ड और महत्वपूर्ण विश्लेषण रिपोर्ट	1 सेट	टीम द्वारा मांगी गई जानकारी और जन्म योजना
☐	दवा और एलर्जी सूची	1 सूची	नाम, खुराक, अंतिम खुराक; टीम के साथ दवाओं पर सहमत हों
☐	फ़ोन और चार्जर	1 सेट	संपर्क नंबर अलग से भी रखें
☐	चश्मा या व्यक्तिगत सहायता उपकरण	आवश्यक सेट	दैनिक उपयोग की जाने वाली वस्तुएँ

अंतिम जाँच: बैग के बजाय संपर्क योजना को प्राथमिकता दें • संक्षिप्त उत्तर: एक छोटा मुख्य बैग और एक अलग बैकअप किट

अस्पताल बैग: माँ और बच्चे के लिए मात्रा के साथ चेकलिस्ट

माँ के लिए कितनी चीजें?

	वस्तु	शुरुआती संख्या	टिप्पणी
☐	नाइटगाउन	1-2 नग	ढीला, नरम; स्तनपान के लिए आसानी से खुलने वाला
☐	आरामदायक दैनिक और छुट्टी के कपड़े	3 बदलाव	कसने वाला आकार नहीं, एक छुट्टी के लिए
☐	आरामदायक अंडरवियर	5-6 नग	डिस्पोजेबल या धोने योग्य, आपके लिए उपयुक्त
☐	आरामदायक ब्रा	2-3 नग	आपकी इच्छा के अनुसार स्तनपान के लिए उपयुक्त
☐	प्रसवोत्तर स्वच्छता पैड	2 पैकेट	उच्च अवशोषण; पैकेट में संख्या की जाँच करें
☐	चप्पल और मोजे	1 जोड़ी चप्पल, 2 जोड़ी मोजे	गैर-फिसलन, आरामदायक; शॉवर के नियमों के बारे में पूछें
☐	तौलिया	1-2 नग	यदि सुविधा प्रदान करती है तो कम किया जा सकता है
☐	स्वच्छता किट	1 छोटी किट	टूथब्रश, पेस्ट, कंघी और व्यक्तिगत आवश्यक वस्तुएँ

अंतिम जाँच: बैग के बजाय संपर्क योजना को प्राथमिकता दें • संक्षिप्त उत्तर: एक छोटा मुख्य बैग और एक अलग बैकअप किट

अस्पताल बैग: माँ और बच्चे के लिए मात्रा के साथ चेकलिस्ट

शिशु के लिए शुरुआती किट

	वस्तु	शुरुआती संख्या	टिप्पणी
☐	सूती बॉडीसूट	3-4 नग	उपयुक्त आकार, आसानी से खुलने वाला
☐	जंपसूट या आरामदायक शिशु के कपड़े	3-4 नग	गंदा होने के लिए अतिरिक्त
☐	छुट्टी के लिए किट	1 सेट	मौसम और परिवहन के अनुकूल
☐	डायपर	1 छोटा पैकेट, उदाहरण के लिए 20-24 नग	सुविधा द्वारा प्रदान की जाने वाली चीजें और प्रवास के अनुसार बदलता रहता है
☐	सूती या उपयुक्त गीले वाइप्स	1 छोटी किट	सुविधा के सफाई नियमों के अनुकूल
☐	मलमल या नरम कपड़े का टुकड़ा	2-3 नग	सफाई और भोजन के लिए आवश्यकतानुसार
☐	यात्रा के लिए हल्का कंबल	1 नग	मौसम के अनुकूल, चेहरा और सिर खुला रखें
☐	बाहर निकलने के लिए टोपी और मोजे	मौसम के अनुसार 1 सेट	अंदर आने पर अतिरिक्त परतें हटा दें

यात्रा के लिए लिया गया कंबल का मतलब यह नहीं है कि शिशु के सोने की जगह पर ढीले कंबल, तकिए और खिलौने रखे जाएँ। शिशु को पीठ के बल, कठोर और सपाट गद्दे पर, बिना ढके चेहरे और सिर के सुरक्षित स्थान पर सोना चाहिए। तकिया, मोटा कंबल, स्लीप नेस्ट, भारित कंबल और बिस्तर के किनारे के नरम रक्षक अस्पताल के बैग की आवश्यक शिशु वस्तुएँ नहीं हैं। शिशु को अत्यधिक न लपेटें।

अंतिम जाँच: बैग के बजाय संपर्क योजना को प्राथमिकता दें • संक्षिप्त उत्तर: एक छोटा मुख्य बैग और एक अलग बैकअप किट