

# Mang theo gì đến bệnh viện:

(danh sách cho người mẹ)



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA  
Szpital i Przychodnia św. Zofii

Ba tuần trước ngày dự kiến sinh hãy chuẩn bị một túi với các thứ sau:

## ĐỂ CHO MÌNH:

- Áo sơ mi hay T-shirt (dài hơn) rộng rãi thoải mái lúc đẻ và hai áo sơ mi có thể dùng cho con bú
- Áo ngủ, dép
- Nịt vú loại cho con bú, ít nhất 2 chiếc
- Giấy tờ tùy thân, các xét nghiệm đã làm trong thời gian có thai
- Hai gói băng vệ sinh loại dùng sau khi đẻ
- Các quần lót dùng một lần sau khi đẻ (mua loại siateczkowe, dùng dùng loại flizelinowe)
- Giấy lót vệ sinh (podkłady higieniczne)
- Đồ vệ sinh cá nhân (loại ít mùi nhất)
- Hai khăn mặt (khăn tắm và khăn thường)
- Khăn giấy
- Nước khoáng không có gaz, hay chúng tôi rất khuyên nên dùng chai nước có bộ lọc
- Các thứ bạn rất cần có lúc đi bệnh viện

## CŨNG NÊN NHỚ:

- Để các đồ trang sức quý ở nhà
- Rửa sạch các chỗ đã sơn móng tay và móng chân (vì màu của chúng là thông tin quý giá về sức khỏe của Bạn)
- Cắt ngắn móng tay – Bạn sẽ dễ chăm sóc con hơn

# Mang theo gì đến bệnh viện:

(danh sách cho đưa trẻ người bố)



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA  
Szpital i Przychodnia św. Zofii

Ba tuần trước ngày dự kiến sinh hãy chuẩn bị một túi với các thứ sau:

## ĐỒ CHO ĐỨA TRẺ:

- 5 áo (kaftanik) cho trẻ sơ sinh loại body (cỡ 56 hay 62)
- 3 bộ áo liền quần (babygrow, śpioszki hay romper, pajacyki)
- 10 tã hay một gói loại dùng một lần
- 2 mũ vải
- 2 đôi tất
- 2 chăn nhỏ hay chăn chéo để quấn con
- Khăn mặt
- Một chiếc gối nhỏ để dùng khi cho bú

Tất cả các thứ này (dù mua mới) vẫn phải giặt trước khi mang đi

## ĐỒ CHO NGƯỜI BỐ:

- Quần áo loại thuận tiện để thay
- Giày dép để thay (dép đi trong nhà)
- Cái gì đó để ăn

Chỗ này để Bạn tự ghi chép:

Hãy nhớ mang theo khẩu trang loại có kiểm định để bảo vệ mình và người thân!