

Những Gì Cần Mang Theo Vào Bệnh Viện

**Cho người
mẹ:**

Các Vật Dụng Vệ Sinh Cá Nhân

- lược, bàn chải tóc, dây thun cột tóc nếu tóc dài
- kem hoặc dầu thoa cơ thể
- băng vệ sinh loại Maxi
- chất khử mùi và xà phòng
- kem đánh răng, bàn chải đánh răng, khăn giấy
- bột phấn thoa sau khi tắm

Quần Áo

- áo choàng tắm và dép
- áo choàng ban đêm để mặc sau khi sanh
- vớ bằng vải cô-tông
- áo nịt nâng ngực, hoặc loại nịt và các miếng đệm ngực dùng khi cho con bú (nursing pads)
- quần áo mặc khi rời bệnh viện về nhà

Các Vật Dụng trợ giúp lúc chuyển bụng

- gối (bỏ vào các bao gối có màu)
- đồng hồ, sáp hoặc thuốc mỡ để thoa môi
- vật để tập trung vào đó (món đồ hoặc tấm ảnh để nhìn vào đó khi lên cơn đau quặn)
- túi nước đá, các quả banh quần vợt, kim lặn, chai nước nóng

Các Vật Dụng khác

- bút, giấy, tạp chí hoặc sách
- danh sách các số điện thoại, tiền để gọi phon công cộng
- thức ăn nhẹ như nước trái cây, yogurt, bánh bích-quy, trái cây, rau cải, đậu, trái cây khô
- máy ảnh
- nhạc
- mắt kính

**Cho em
bé:**

- tã lót
- bộ quần áo để mặc khi về nhà
- ghế an toàn cho em bé ngồi trong xe, loại ghế được chứng nhận an toàn, để mang con về nhà

Hãy liên lạc với bệnh viện của bạn để biết cần mang theo những thứ gì khác



2007....May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Vietnamese translation of "What to Take to the Hospital"