



IWK Health

## Orodha ya Vitu vya Kubeba kwa Wanawake Wanaojifungua Hospitalini

[Swahili translation of “Packing List for Hospital Birth” PL-0341]

Je, hujui ulete nini hospitalini? Tafadhali tumia orodha hii kama mwongozo uliopendekezwa ili kukusaidia kupanga vitu vinavyofaa kwa wakati wako wa kukaa hospitalini. Huenda usihitaji au kutaka kuleta kila kitu kwenye orodha.

### **Vitu vya Msingi Kwako**

- Nguo za kubadilisha
- Dawa
- Nguo za ndani za ziada
- Mavazi ya kuvaa wakati wa kwenda nyumbani
- Nguo zinazorahisisha unyonyeshaji wa mtoto
- Soksi zenye joto na mshiko imara
- Sapatu
- Vazi la kujifunga
- Kitana/kichana
- Shampuu/Mafuta ya kulainisha nywele
- Sabuni/sabuni ya kuoga
- Mswaki + dawa ya meno
- Kiondoa harufu
- Mafuta ya kulainisha midomo
- Losheni
- Vifunga nywele
- Miwani/Lenzi inayowekwa jichoni
- Kioo cha mkononi
- Kifaa chochote cha kukusaidia kutoka sehemu moja au nyingine au kifaa cha matibabu unachotumia kila siku

### **Vipengee vya Usimamizi**

- Mpango/mapendeleo yako ya kujifungua
- Kadi ya Afya
- Kadi ya bima
- Mkoba

### **Mazingatio ya Hiari kwa Faraja**

- Blanketi
- Mto wa Ziada
- Sweta/Sweta yenye Kofia
- Vitu vya kuweka joto mwilini
- Pakiti ya(z) madonge ya barafu
- Kifunika macho
- Kadi za kujitia moyo
- Mapambo yoyote au vitu vya kupamba mahali pa kujifungua
- Burudani/vikengeusha mawazo

### **Vifaa vya Kielektroniki vya Hiari**

- Chaja ndefu ya simu ya rununu
- Hedifoni
- Kamera + chaja
- Kipakatalishi + chaja
- Kipaza sauti kinachobebeka
- Feni inayobebeka / feni ya ukungu

### **Chakula + Vinywaji**

- Vitafunio vilivyo rahisi kula
- Chupa ya maji inayoweza kutumika tena
- Vinywaji

### **Kulisha Mtoto Mchanga**

- Mto wa kunyonyesha (si lazima)
- Sidiria ya kunyonyesha
- Kolestramu iliyokamuliwa (ikiwa unapanga kuitumia)
- Ikiwa umefanya uamuzi wa kutomnyonyesha mtoto wako, tafadhali leta maziwa ya fomula unayopanga kumlisha mtoto wako.

### **Kwa ajili ya Mtoto**

- Kiti cha gari (kilicho na kibandiko cha Alama ya Kitaifa ya Usalama)
- Mavazi ya kumvalisha wakati wa kwenda nyumbani (+mavazi ya ziada)
- Nepi
- Blanketi ya(z) watoto
- Hiari: vitambaa (vitambaa vya kuosha vya pamba hutolewa hospitalini)

### **Kwa ajili ya Mtu**

#### **Anayekusaidia**

- Bidhaa za usafi wa mwili
- Nguo za kulala
- Nguo za kubadilisha
- Vitafunio + vinywaji
- Burudani

### **Nyingine**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_