ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਮੋਟ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ – ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ – ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇੱਕ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ,ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਟੈਂਡੰਟ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ ਅੱਪ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਗੇ। ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਸੀ, ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣਗੇ। ਅਗਲੇ 5 ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓਗੇ। 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਾਪਸ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੇਬਰਾਂ ਅਕਸਰ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ
- ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ
- ਇੱਕ ਡੂਲਾ (doula)
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਡੂਲਾ (doula)ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਡੂਲਾ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਮਨੀ ਸੈਂਸ

ਦ ਡੂਲਾਜ਼ ਫਾਰ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫੈਮੇਲੀਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Doulas for Aboriginal Families Grant Program) ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਮਾਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡੂਲਾ ਖਰਚੇ ਦੇ $1,000 ਤੱਕ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ bcaafc.com ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ

ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ
- ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਲੇਬਰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੈਗਿਟਿਵ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਸ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

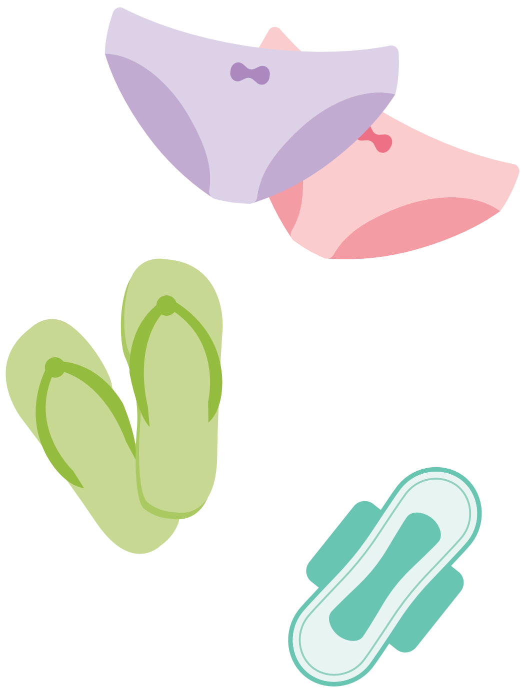
ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੀ. ਸੀ. ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (B.C. Women's Hospital & Health Centre) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਰਲ ਟੈਂਪਲੇਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। bcwomens.ca ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "ਲੇਬਰ ਐਂਡ ਬਰਥ ਗਾਇਡ ਫੌਰ ਫੈਮੇਲੀਜ਼ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼" (Labour and Birth Guide for Families and Care Providers) ਲਈ ਸਰਚ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਸੀ। ਸ਼ਿਫਟ ਟਾਇਮ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਸੀ।



ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰਨਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਪੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸਹਾਇਕ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਲੇਬਰ ਸਪਲਾਈਆਂ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲਿਪ ਬਾਮ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪੈਕ, ਇੱਕ ਹੈਂਡ-ਹੈਲਡ ਮਸਾਜਰ, ਸੰਗੀਤ, ਸ਼ਾਵਰ ਲਈ ਫਲਿਪ-ਫਲੌਪ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਲਈ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- **ਨਿਜੀ ਵਸਤਾਂ**, ਜਿਵੇਂ ਪਜਾਮੇ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਗੇ ਖੁੱਲਣ ਵਾਲੇ), ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬਰਸ਼, ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੇ ਕਈ ਜੋੜੇ, ਵੱਡੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ
- **ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਸਤਾਂ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੀਐਮਵੀਐਸਐਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਾਰ ਸੀਟ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ), ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਡਾਇਪਰ, ਸਲੀਪਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੰਬਲ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਏਗੀ। ਇੱਕ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦ ਨੋਟਿਸ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਵਿੰਮਸੂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।