كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

حقيبة او شنطة الولادة

JUN 8, 2022

إن وصول طفلك أو طفلتك هو وقت مليئ بالفرح والتشويق. وغالبًا ما يكون وقتًا عصيبًا أيضا، مما يجعل من الصعب تذكر أن تحزمي كل ما تحتاجه في المستشفى. استفيدي من هذه القائمة كدليل لك للاستعداد للحدث الكبير.

تحضير حقيبة الولادة



- ان وصول طفلك أو طفلتك هو وقت مليئ بالفرح والتشويق، **وغالبًا ما يكون وقتًا عصيبًا** أيضًا، مما يجعل من الصعب تذكر أن تحزمي كل ما تحتاجه في المستشفى.

استفيدي من **هذه القائمة كدليل** لك للاستعداد للحدث الكبير.

متى يجب أن أحضر حقيبة الولادة؟



- لك الحرية في بدء التحضير متى شئت، ومع ذلك، **يجب أن تكون حقيبتك جاهزة قبل أسبوعين على الأقل من موعد ولادتك!**

ماذا يجب أن أضع في حقيبة الولادة؟

- **قومي بوضع العناصر التالية لنفسك:** [2]



- خطة الولادة ، وكذلك ملاحظات المستشفى الخاصة بك
- ثوب فضفاض ومريح للارتداء أثناء الولادة (لا يقيد الحركة أو يزيد من سخونتك
- ٣ أطقم من الملابس الفضفاضة والمريحة



- ٢ أو ٣ حمالات صدر مريحة وداعمة ، بما في ذلك حمالات صدر خاصة بالرضاعة – ضعي في اعتبارك أن ثديك سيكونان أكبر بكثير من الطبيعي.
- وسادات قطنية للثدي.
- ٢ قوطة صحية أو قوط خاصة بالولادة شديدة الامتصاص.



- ٥ أو ٦ أزواج من الملابس الداخلية – قد ترغبين في إحضار بعض القطع الاضافية.
- حقيبة تحتوي على فرشاة أسنان ، وفرشاة شعر ، وملابس قطنية خفيفة ، وصابون ، ومرطب للشفاه ، ومزيل العرق ، وربطات شعر ، وأدوات تجميل أخرى.



- مناشف.
- يمكن أن تساعدك الكتب أو المجلات أو الموسيقى أو البودكاست على قضاء الوقت والاسترخاء.
- مروحة أو رذاذ ماء لتبقيك باردة.



- إذا كنت تخططين للرضاعة ، فارتدي قميصان نوم بأزرار أو مفتوحة من الامام أو واسعة و فضفاضة.
- شبشب و ثوب للنوم (للروب).
- وجبات خفيفة ومشروبات صحية.

ماذا يجب أن أضع في حقيبة الولادة؟

- **قد ترغب في تحضير الأشياء التالية للطفل:**



- سترات و ملابس داخلية و ملابس نوم
- زي للذهاب إلى المنزل
- قبعة ، وقفازات ، وجوارب
- الكثير من الحفاضات
- بطانية أو شال
- مرايل موسلين أو مربعات
- مقعد سيارة مخصص للطفل للعودة إلى المنزل

ما الذي يجب أن يحضره زوجي معه إلى المستشفى في الولادة ؟

- **قد يكون زوجك معك في المستشفى لفترة طويلة من الوقت ، أو حتى بين عشية وضحاها ، لذلك سيحتاجون إلى تحضير حقيبتهم أيضًا.**



يجب أن يفكروا في تحضير :

- وجبات خفيفة
- نقود
- ملابس اضافية
- حقيبة غسيل
- في المراحل المبكرة إذا كان يريد الزوج أن يسترخي، من الممكن للأم الاستماع إلى الموسيقى قليلاً لكي يشغلها بعض الوقت .

التنقلات [2]

- أنك قد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى في أي وقت من النهار أو الليل ، **يجب أن تخططي لكيفية الوصول إلى هناك.**
- إذا كنت ستسافرين بالسيارة ، فتأكدي من أنها تعمل بشكل جيد **وأنه يوجد دائمًا ما يكفي من البنزين في خزان الوقود.**
- إذا قال شخص آخر إنه سيأخذك ، **فيجب أن يكون لديك خطة بديلة في حالة عدم ظهوره في وقتها.**

كوني مستعدة [2]

- عندما تصلين إلى المنزل لن ترغبي في القيام بشئ أكثر من مجرد الاسترخاء والاعتناء بطفلك ، **لذا خططي مسبقًا بقدر ما تستطيعين.**
- إذا أمكن ، قومي بتخزين الضروريات مثل ورق التواليت والفوط الصحية **والحفاضات مسبقًا.**
- يمكنك أيضًا تحضير بعض الوجبات مسبقًا **وتخزينها إذا كان لديك فريزر(مبرد).**

المراجع

1. NCT. Hospital bag checklist: what do I need to take? Last reviewed in September 2018. Available at: https://www.nct.org.uk/labour-birth/deciding-where-give-birth/giving-birth-hospital/hospital-bag-checklist-what-do-i-need-take. Last accessed on: 25/02/2022.
2. NHS. Pack your bag for labour. Page last reviewed: 19 February 2021. Available at: https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour/. Last accessed on: 20/02/2022.

تجهيز شنطة الولادة

إن وصول طفلك أو طفلتك هو وقت مليئ بالفرح والتشويق. وغالبًا ما يكون وقتًا عصيبًا أيضا، مما يجعل من الصعب تذكر أن تحزمي كل ما تحتاجه في المستشفى.

استفيدي من هذه القائمة كدليل لك للاستعداد للحدث الكبير.

لك الحرية في بدء التحضير متى شئت. ومع ذلك، يجب أن تكون حقيبتك جاهزة قبل أسبوعين على الأقل من موعد ولادتك[1]

قومي بوضع العناصر التالية لنفسك: [2]

- خطة الولادة، وكذلك ملاحظات المستشفى الخاصة بك
- ثوب فضفاض ومريح للارتداء أثناء الولادة لا يقيد الحركة أو يزيد من سخونتك
- ٣أطقم من الملابس الفضفاضة والمريحة
- ٢أو ٣حمالات صدر مريحة وداعمة، بما في ذلك حمالات صدر خاصة بالرضاعة ـ ضعي في اعتبارك أن ثدييك سيكونان أكبر بكثير من الطبيعي.
- وسادات قطنية للثدي.
- ٢فوطة صحية أو فوط خاصه بالولادهشديدة الامتصاص.
- ٥ أو ٦أزواج من الملابس الداخلية ـ قد ترغبين في إحضار بعض القطع الاضافية.
- **تجهيز شنطة الولادة**بفرشاة أسنان، وفرشاة شعر، وملابس قطنيه خفيفه، وصابون، ومرطب للشفاه، ومزيل العرق، وربطات شعر، وأدوات تجميل أخرى.
- مناشف.
- يمكن أن تساعدك الكتب أو المجلات أو الموسيقى أو البودكاست على قضاء الوقت والاسترخاء.
- مروحة أو رذاذ ماء لتبقيك باردة.
- إذا كنت تخططين للرضاعة، فارتدي قمصان نوم بأزرار أو مفتوحة من الامام أو واسعة و فضفاضة.
- شبشب و ثوب للنوم (الروب) .
- وجبات خفيفة ومشروبات صحية.

ما الذي يجب أن أضعهفي داخل حقيبة طفلي ؟

قد ترغب في**تجهيز شنطة الولادة**بالأشياء التالية للطفل:

- سترات و ملابس داخلية و ملابس نوم
- زي للذهاب إلى المنزل
- قبعة، وقفازات، وجوارب
- الكثير من الحفاضات
- بطانية أو شال

- مرايل موسلين أو مربعات
- مقعد سيارة مخصص للطفل للعودة إلى المنزل

ما الذي يجب أن يحضره زوجي معه إلى المستشفى في الولادة ؟

قد يكون زوجك معك في المستشفى لفترة طويلة من الوقت، أو حتى بين عشية وضحاها، لذلك سيحتاجون إلى تحضيرحقيبتهم أيضًا

يجب أن يفكروا في تحضير:

- وجبات خفيفة
- نقود
- ملابس اضافية
- حقيبة غسيل
- في المراحل المبكرة,إذا كانيريد الزوج أن يسترخي, من الممكنللأم الاستماع الي الموسيقي قليلا لكي يشغلهابعض الوقت

التنقلات [2]

- لأنك قد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى في أي وقت من النهار أو الليل، يجب أن تخططي لكيفية الوصول إلى هناك.
- إذا كنت ستسافرين بالسيارة، فتأكدي من أنها تعمل بشكل جيد وأنه يوجد دائمًا ما يكفي من البنزين في خزان الوقود.
- إذا قال شخص آخر إنه سيأخذك، فيجب أن يكون لديك خطة بديلة في حالة عدم ظهوره في وقتها

كوني مستعدة [2]

- عندما تصلين إلىالمنزل لن ترغبي في القيام بشئ أكثر من مجرد الاسترخاء والاعتناء بطفلك، لذا خططي مسبقًا بقدر ما تستطيعين.
- إذا أمكن، قومي بتخزين الضروريات مثل ورق التواليت والفوط الصحية والحفاضات مسبقا.
- يمكنك أيضا تحضير بعض الوجبات مسبقا وتخزينها إذا كان لديك فريزر(مبرد).

المراجع:

1. Hospital bag checklist: what do I need to take?Last reviewed in September 2018. Available at: https://www.nct.org.uk/labour-birth/deciding-where-give-birth/giving-birth-hospital/hospital-bag-checklist-what-do-i-need-take. Last accessed at: 20/02/2022.

2. Pack your bag for labour. Page last reviewed: 19 February 2021. Available at: https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour/. Last accessed at: 20/02/2022.