



## حقيبة أو شنطة الولادة

Listen

Maternity Hospital Bag Checklist - What to Pack

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

يونيو 8, 2022

إن وصول طفلك أو طفلتك هو وقت مليء 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.



## تجهيز شنطة الولادة

إن وصول طفلك أو طفلتك هو وقت مليء بالفرح والتشويق. وغالباً ما يكون وقتاً عصيباً أيضاً، 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<sup>1</sup>

### قومي بوضع العناصر التالية لنفسك:<sup>2</sup>

- 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 ثدييك سيكونان أكبر بكثير من الطبيعي.
- وسادات قطنية للثدي.
- ٢ قفوة صحية أو فوط خاصة بالولادة شديدة الامتصاص.
- ٥ أو ٦ أزواج من الملابس الداخلية - قد ترغبين في إحضار بعض القطع الإضافية.
- تجهيز شنطة الولادة بفرشاة أسنان، وفرشاة شعر، وملابس قطنية خفيفة، وصابون، ومرطب للشفاة، ومزيل العرق، وربطات شعر، وأدوات تجميل أخرى.
- مناشف.
- يمكن أن تساعدك الكتب أو المجالات 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 أضعه في 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 معي إلى المستشفى في الولادة ؟

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

يجب أن يفكروا في تحضير:

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

## التنقلات<sup>2</sup>

- لأنك قد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى في أي وقت من النهار أو الليل، يجب أن تخطي كيفية الوصول إلى هناك.
- إذا كنت ستسافرين بالسيارة، فتأكد من أنها تعمل بشكل جيد وأنه يوجد دائماً 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<sup>2</sup>

- عندما تصلين إلى المنزل لن ترغب في القيام بشئ أكثر من مجرد الاسترخاء والاعتناء بطفلك، لذا خطي مسبقاً بقدر ما تستطيعين.
- إذا أمكن، قومي بتخزين الضروريات مثل ورق التواليت والقوط الصحية والحفاضات مسبقاً.
- يمكنك أيضاً تحضير بعض الوجبات مسبقاً 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

