

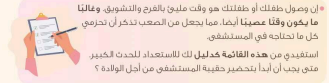
كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل  
مقالة

## حقيبة أو شنطة الولادة

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.

## تحضير حقيبة الولادة



• أن وصول طفلك أو طفلك هو وقت مليح بالفرح والتشويق. وغالبًا ما يكون وقتًا عصيًا أيضًا، مما يجعل من الصعب تذكر أن تحزم كل ما تحتاجه في المستشفى.

استعدي من هذه القائمة قبل أن تستعد لحدث الكبير متى يجب أن تبدأ بتحضير حقيبة المستشفى من أجل الولادة ؟

### متى يجب أن أحضر حقيبة الولادة؟



• لك الحقبة في بدء التحضير متى شئت. ومع ذلك، يجب أن تكون حقيبتك جاهزة قبل أسبوعين على الأقل من موعد ولادتك.

### ماذا يجب أن أصنع في حقيبة الولادة؟



• **قومي بوضع العناصر التالية لفمك:**  
• حبة الولادة. وكذلك ماخضات المستشفى الخاصة بك  
• ثوب كمامي ومريح للارتداء أثناء الولادة لا بعيد الحركة أو يزيد من سخونتك  
• ٣ أحجام من الملابس القمصانة والمريحة  
• ٢ أو ٣ حمالات صدر مرشحة وداعية. بما في ذلك حمالات صدر خاصة بالمرمعة - ضعي في اعتبارك أن لديك سيكونان أكثر بكثير من الطبيعي  
• رسادات قطنية للثدي.  
• ٢ قوتلة صحية أو قوتل خاصة بالولادة شديدة الانقباض.  
• ٥ أو ٦ أرواح من الملابس الداخلية - قد تزعجين في أحجام بعض القطع الإضافية.  
• حقيبة تحتوي على فرشاة أسنان، وفرشاة شعر، وملابس قطنية خفيفة، وصابون، ومغبط للشفاة، ومزيل العرق، وريشات شعر، وأدوات تحميل أخرى.  
• مناشف.  
• يمكن أن تساعد الكتب أو المحلات أو الموسيقى أو البودكاست على قضاء الوقت والاسترخاء.  
• مريحة أو زباد ماء لتفليك يدي.  
• إذا كنت تخططين للرضاعة، فارتدي قمصان نوم بأزرار أو مفتوحة من الأمام أو واسعة وقمصانة.  
• شمعش و ثوب للثدي (الزوب).  
• وجبات خفيفة ومشروبات صحية.

### ماذا يجب أن أصنع في حقيبة الولادة؟



• قد ترغب في تحضير الأشياء التالية للطفل:  
• سترات وملابس داخلية وملابس نوم  
• زي للذهاب إلى المنزل  
• قبعة، وقفازات، وجوارب  
• الخبز من الحفاضات  
• بحالية أو شال  
• مرابيل موسلين أو مريحة  
• 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 هباتهم أيضًا.

يجب أن يخبئوا في تحضير:

- وجبات خفيفة
- نقود
- ملابس إضافية
- حقيبة غسل
- في المراتل الممكرة إذا كان يريد الزوج أن يستريح من الممكن تأم الاستماع إلى الموسيقى قليلاً لكي يشغلها بعض الوقت.

## التنقلات ٢



✓ أياك قد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى في أي وقت من النهار أو الليل، يجب أن تخطط لكيفية الوصول إلى هناك.

✓ إذا كنت ستسافر بالسيارة، فتأكد من أنها تعمل بشكل جيد وأنه يوجد دائمًا ما يكفي من البنزين في خزان الوقود.

✓ إذا قال شخص آخر أنه سيأخذك، فيجب أن يكون لديك خطة بديلة في حالة عدم ظهوره في وقتها.

## كوني مستعدة ٢



✓ عندما تصلين إلى المنزل لن تزعجي في القيام بشئ أكثر من مجرد الاسترخاء والاعتناء بطفلك. لذا خطط مسبقًا بقدر ما تستطيعين.

✓ إذا أمكن، قومي بتجهيز الأوراق والوثائق الصحية والحفاضات مسبقًا.

✓ يمكنك أيضًا تحضير بعض الوجبات مسبقًا وتخزينها إذا كان لديك قريب (صديق).

## المراجع

## 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 قفطة صحية أو فوط خاصه 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 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 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 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 أيضاً

يجب أن يفكروا في تحضير:

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

## التنقلات<sup>2</sup>

- 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، 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 خططي مسبقاً بقدر ما تستطيعين.
- إذا أمكن، قومي بتخزين الضروريات مثل ورق التواليت والفوط 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-to-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

