

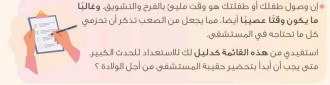
كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

حقيقة أو شناعة 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



• ان وصول طفلك أو طفلتك هو وقت مليح بالفرح والتشويق. وعلينا ما يكون وقتنا عموماً أيضاً، مما يجعل من الصعب تذكر أن تحزم كل ما تحتاجه في المستشفى.
استعدي من هذه القائمة جدولك لتلاستعداد لأحداث الكثير متى يجب أن تبدأ بتحضير حقيبة المستشفى من أجل الولادة ؟

متى يجب أن أحضر حقيبة الولادة؟



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

ماذا يجب أن أضغ في حقيبة الولادة؟



• قومي بوضع العناصر التالية لفمك: ١
• حبة الولادة. وكذلك ما تحتاجه المستشفى الخاصة بك
• ثوب كحماي ومريح للإرتداء أثناء الولادة لا بعيد الحركة أو يزيد من سخونتك
• ٢ اقطنم من الملابس القطنية والمريحة
• ٣ أو ٤ حمالت صدر مرحة وداعمة. بما في ذلك حمالت صدر خاصة بالرضاعة - ضعي في اعتبارك أن تترك سخوناً أكثر بكثير من الطبيعي
• مسادات قطنية للثدي.
• ٤ قوطة صحية أو قوطة خاصة بالولادة شديدة الامتصاص.
• ٥ أو ٦ أرواق من الملابس الداخلية - قد تريدين في أحضار بعض القطن الإضافية.
• حقيبة تحتوي على فرشاة أسنان، وفرشاة شعر، وملابس قطنية خفيفة، وصابون، وعصيت للشفاه، ومزيل العرق، وبيجات شعر، وأدوات تحميل أخرى.
• مناشف.
• يمكن أن تساعد الكتب أو المجلات أو الموسيقى أو بودكاست على قضاء الوقت والاسترخاء.
• مروحة أو راد ماء لتفليك ياردة
• إذا كنت تحظين للرضاعة، فارتدي قميصاً نوم بأزرار أو مفتوحة من الأمام أو واسعة وفضفاضة.
• شمشيت و توب للثدي (الربوب).
• وجبات خفيفة ومشروبات صحية.

ماذا يجب أن أضغ في حقيبة الولادة؟



• قد تريدين في تحضير الأشياء التالية للطفل:
• بدارت و ملابس داخلية و ملابس نوم
• زئ للذهاب إلى المنزل
• قبعة، وحقارت، وجوارب
• الخبز من الحظرات
• بحالتي أو شال
• مرابل موسلين أو مريعات
• 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 يومين عشية وصباحها، لذلك سيحتاجون إلى تحضير هئيتهم أيضاً.
يجب أن يحضروا في تحضير:
• وجبات خفيفة
• نقود
• ملابس إضافية
• حقيبة غسل
• في المراحل المبكرة إذا كان يريد الزوج أن يسترحي، من الممكن لأأم الاستماع إلى الموسيقى قليلاً لكي يشغلها بعض الوقت.

التقلبات

- ✓ أباتك قد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى في أي وقت من النهار أو الليل، يجب أن تخططي لكيفية الوصول إلى هناك.
- ✓ إذا كنت ستسافرن بالسيارة، فتأكد من أنها تعمل بشكل جيد وأنه يوجد دائماً 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

- ✓ عندما تصلين إلى المنزل لن تريدين في القيام بشئ أكثر من مجرد الاسترخاء والأعناء، بظنك، 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 فيروز (مبرد).

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 ولادتك¹

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 ثدييك سيكونان أكبر بكثير من الطبيعي.
- وسادات قطنية للثدي.
- ٢ قفظة 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 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 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

التنقلات²

- 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 مستعدة²

- 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

