

## حقيبة أو شنطة الولادة

يونيو 8, 2022

إن وصول طفلك أو طفلك هو وقت مليء بالفرح والتسويق. غالباً 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.

## تحضير حقيقة الولادة

إن دعوتك أو طفلتك وقت ملتوى بالخارج والتشوه، وإنها  
ما يكون وقلتنا عصيناً، مما يجعل من الصعب تذكر أن تدرب  
كل ما تناولت في المستشفى  
استدراك هذه القافية كدليل لك للاستعداد للحدث الكبير  
متو بحسب أن إداً ينحضر حقيقة المستشفى من أول الولادة ؟

متى يجب أن أحضر حقيقة الولادة؟

لذا الحيرة في بدء التحدير متى شلت، ومع ذلك يجب أن  
تكون حقيقتك جاهزة قبل أسبوعين على الأقل من  
موعد ولادتك

ماذا يجب أن أضع في حقيقة الولادة؟

- فوجي، بوفع العانصر التالي لنفسك.
- \* حطة الولادة، وكذلك ماقنطات المستشفى الخاصة بك
- \* ألوى فحصي وموسيخ لإلهاء أثناء الولادة بغير الحرارة أو بزيد من سدونتك
- \* أظفام من الملابس الفضفاضة والمريحة
- \* أو حبات مدمجية وآمنة، بما في ذلك حبات مدر حامضة بالمراعاة - يرجى في اعتبارك أن تذكري سيدتيونا أخيراً يكتفيون عن الطبعي
- \* سادات طفلية للتذر
- \* قوفلة معدية أو قوفلة خاصة بالوالد شديدة المتصاعد
- \* أو أواح من الملابس الداخلية - قد ترثين في أحدهما بعض المقطفالنافذ
- \* كييفه تذوق على لسانها أسان، وقرشنا شمر، ومساس قطنية، كييفه، روماون، وعمرط لللسان، وعمريل الفرق، وبيطات شعر، وأدواوات تحليل أخرى
- \* ملائكة
- \* يمكن أن تستعين بالكتب أو المجلات أو الموسوعات أو الدوريات على إمكانات الافتراض والاسترداد.
- \* لزيزهاب إلى المتنبل
- \* إذا كنت تحظى بالرضاة، فإذاً فهممان يوم بأزار أو مقوفة من الماء أو واسعة وفدانة
- \* تنسيب، توبي، نوم، ليلوم (الربيع).
- \* وجبات خفيفة ومغذيات صدية

ماذا يجب أن أضع في حقيقة الولادة؟

قد ترغب في تحضير الأشياء التالية للطفل:

- \* سترات وفانس ذاتية ومسنن نوم
- \* لزيزهاب إلى المتنبل
- \* لينة، وفرايات، وجوارب
- \* أكبر من الفحصات
- \* مخاتبة شال
- \* مرايل موسلين أو مهربات
- \* ملقد سبارة 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 عملية ومحاها، لذلك ستحتاجون إلى تحضير حقيقتهما أيضاً  
يجب بذريعة في تدبره،  
وجبات خفيفة،  
أدوية،  
لباس ملائكة،  
حقبة سهل،  
في المرافق المدركة إذا كان بزيد الزوج أن يسترخي،  
من الممكن للأنسنة التي الموسعي في أيام الطلق  
پيشتها يتعذر الوقت.

## الانتقال

- لذا قد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى في أي وقت من النهار أو الليل،  
بحسب انتظامي لحقيقة الوصول إلى هناك.
- إذا كنت ستسافرين بالسيارة، قنطرة في من أنها تتميل بشكّل جيد وأنه يوجد دائمًا  
ما يفتق في المتنبل في قرار الطلق.
- إذا كان شخص آخر إيه سيداك، فيجب أن يكون لديك خطبة بدبلة في حالة عدم  
ظهوره في وقتها.

## كوني مستعدة

- عندما تصلين إلى المنزل لن تزعي في القيام بشئ أكثر من مجرد  
الاسترخاء والاعلاء بطفلك، لذا خططي مسبقاً بقدر ما تستطيعين
- إذا أمكن، قمومي بتذركن المزوريات مثل ورق التوابيت والمقطوط الصحبة والخاضات  
مسبيقاً
- يمكنك أيضاً تحضير بعض الوجبات مسبقاً وتحذرها إذا كان لديك فريزر (مجمدة)

## المراجع

## تجهيز شنطة الولادة

إن وصول طفلك أو طفلك هو وقت مليء بالفرح والتشويق. غالباً ما يكون وقتاً عصيّاً 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 ومربيح للارتداء أثناء الولادة لا يقيد الحركة أو يزيد من سخونتك
- ٣أطقم من الملابس الفضفاضة والمريةحة
- ٢أو ٣ حمالات صدر مريةحة وداعمة، بما في ذلك حمالات صدر خاصة بالرضاعة - ضعي في اعتبارك أن ثدييك سيكونان أكبر بكثير من الطبيعي.
- وسادات قطنية للثدي.
- ٢فوطة صحية أو فوط خاصة بالولادهشديدة الامتصاص.
- ٥ أو ٦أزواج من الملابس الداخلية - قد ترغبين في إحضار بعض القطع الإضافية.
- تجهيز شنطة الولادةبفرشاة 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 البوذكاست على قضاء الوقت والاسترخاء.
- مروحة أو رذاذ ماء لتبيكي باردة.
- إذا كنت تخططين للرضاعة، فارتدي قمصان نوم بأزرار أو مفتوحة من الامام أو واسعة وفضفاضة.
- شبشب وثوب للنوم (الروب) .
- وجبات خفيفة ومشروبات صحية.

### ما الذي يجب أن أضعه في حقيبة طفل؟

قد ترغب في تجهيز شنطة الولادةبالأشياء التالية للطفل:

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

- مرايل موسلين أو مريعات
- 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 للأم الاستماع إلى الموسيقى قليلاً لكي يشغلها ببعض الوقت

## التنقلات<sup>2</sup>

- لأنك قد تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى في أي وقت من النهار أو الليل، يجب أن تخطط لكيفية الوصول إلى هناك.
- إذا كنت ستسافرين بالسيارة، فتأكد 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<sup>2</sup>

- عندما تصلين إلالمنزل لن ترغبي في القيام بشيء 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:

Hospital bag checklist: what do I need to take? Last reviewed in September . 1  
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

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

