

قائمة المراجعة

حقيبتي المخصصة للمستشفى

عندما يبدأ المخاض (انقباضات الرحم)، يُفضّل أن تكون حقيبة المستشفى جاهزة. لكي تكوني على الجانب الآمن، من الأفضل أن تحزمي كل ما تحتاجين إليه لبضعة أيام في المستشفى – حتى ولو كنت تخططين للولادة في العيادة الخارجية أو الولادة في المنزل.

أمور مفيدة للولادة

- ملابس مريحة وتي شيرت واحد طويل أو اثنين للتبديل بينهما
- حذاء منزلي بحيث يسهل ارتداؤه
- جوارب دافئة وسترة أو بلوفر مريح (تشعر العديد من النساء بالبرد، خاصة في المراحل المتأخرة من الولادة)
- مرطب الشفاه، وربما زيت تدليك و/ أو إضافات الاستحمام
- الموسيقى المفضلة للإلهاء والاسترخاء
- مشابك الشعر أو ربطات الشعر أو طوق الشعر (لإبعاد الشعر عن وجهك أثناء الولادة)
- الهاتف الذكي/الهاتف الخلوي (مع جهاز الشحن حتى يكون جاهزًا لالتقاط صور الطفل الأولى وإرسال الرسائل إلى العائلة والأصدقاء)
- في حال وجود عائق صحي: أدوات المساعدة (مثل العكاز، والنظارات، وسماعات الأذن، وما إلى ذلك) والأدوية الضرورية التي تحتاجينها
- المأكولات والمشروبات: تتوفر المياه وغيرها من المشروبات الباردة والساخنة عادةً في غرفة الولادة، وغالبًا ما تكون متاحة أيضًا للشخص المرافق. نظرًا لأن حالات الولادة تستمر في الغالب لفترة طويلة، فمن المفيد إحضار وجبات خفيفة غنية بالطاقة مثل ألواح الجرانولا أو الفاكهة - للشخص المرافق أيضًا.

للإقامة داخل المستشفى

- ملابس مريحة و/ أو بيجامات أو قمصان نوم
- ملابس علوية يمكن فتحها بكل أريحية للرضاعة أو تي شيرت فضفاض
- رداء الحمام أو سترة محبوكة أو تريكو
- حمالة صدر مخصصة للإرضاع (حجم كوبين أكبر مما كان عليه حجمها أثناء الحمل)
- وسادة الثدي
- العديد من الملابس الداخلية القطنية المقاومة للغليان أو الملابس الداخلية التي تستخدم لمرة واحدة

© BIÖG | www.familienplanung.de | نسخة أكتوبر ٢٠٢٣

- ◯ فوط صحية مخصصة للنفاس ذات قوة امتصاص فائقة (وليس الفوط الصحية العادية!)
- ◯ مناشف ومماسح التشطيف
- ◯ مستلزمات العناية الشخصية
- ◯ ملابس فضفاضة للعودة إلى المنزل (ملابس بمقاس كان يناسبك في شهر الحمل السادس)
- ◯ كتُب، مجلات
- ◯ مبلغ بسيط، على سبيل المثال لآلة المشروبات أو آلة انتظار السيارات

للطفل حديث الولادة

تتوفر بالمستشفيات ملابس وحفاضات للطفل حديث الولادة، لذا ما عليك سوى إحضار كل ما تحتاجينه لرحلة العودة إلى المنزل.
من الأفضل غَسْل ملابس المولود الجديدة مسبقًا.

- ◯ بذلة الجسم (مقاسات من ٥٦ إلى ٦٢)
- ◯ حفاضات
- ◯ سالوبيت (رومبير) أو بنطال وملابس علوية
- ◯ سترة، قبعة
- ◯ بطانية طفل
- ◯ إذا كنتِ تقودين السيارة إلى المنزل: مقاعد السلامة للأطفال/مقعد للأطفال الرضع مزود بالتجهيزات اللازمة لحديثي الولادة
- ◯ في حال المشي إلى المنزل: عربة أطفال أو حمالة أطفال

وثائق ضرورية

- ◯ بطاقة إثبات الشخصية
- ◯ دفتر متابعات فترة الحمل
- ◯ قيد عائلي أو وثيقة زواج أو شهادة ميلاد الأم إذا كانت عزباء
- ◯ بطاقة التأمين الصحي

© BIÖG | www.familienplanung.de | نسخة أكتوبر ٢٠٢٣