

ماذا تضع الأم في حقيبة المستشفى؟

(قائمة بالأغراض التي تحتاجين إلى تضييها استعداداً لولادة طفلك في مركز "آي دبليو كي" الصحي)

[Arabic translation of PL-0341 "What's In Mom's Suitcase?
(packing list for when you have a baby at the IWK Health Centre)"]

حقيبة الولادة:

- ✓ كتيب المعلومات الأسرية الخاص بمركز "آي دبليو كي" الصحي
- ✓ البطاقة الصحية الإقليمية (على سبيل المثال، بطاقة نونا سكوشا الصحية)
- ✓ شامبو، صابون، فرشاة أسنان، معجون أسنان، مزيل رائحة العرق، فرشاة شعر، مشط، محارم ورقية
- ✓ خفان، روب أو عباءة، بلسم ترطيب الشفاه للام، وجوارب سميكة
- ✓ إضافية للسرير (اختياري)
- ✓ أقراص موسيقية مدمجة، إذا رغبت في ذلك (اختياري)

حقيبة الأب (أو الشخص الذي سيرافقك لتوفير الدعم والإرشاد خلال المخاض)

- ✓ وجبات خفيفة، مأكولات، مياه أو عصير (يمكنك إحضار جهاز مبرد)
- ✓ مستحضرات العناية الشخصية وملابس للتبديل
- ✓ سروال البيجاما – الرجاء إحضاره معك إذا ما كنت تنوي البقاء مع الأم!

الأغراض التي ستحتاج إليها الأم بعد ولادة طفلها

- ✓ حمالتا صدر للرضاعة أو حمالتا صدر توفر الدعم (كحمالات الصدر الرياضية)
- ✓ 12 فوطة خاصة لحليب الثدي
- ✓ 24 فوطة صحية (الأكثر امتصاصاً هي الأفضل)
- ✓ الكثير من السراويل الداخلية (إنه الوقت الملائم لاستخدام السراويل الداخلية القديمة)
- ✓ قميص نوم أو بيجاما، ثوب للرضاعة، ملابس فضفاضة مريحة
- ✓ كتب، مجلات (اختياري)
- ✓ تعليمات خاصة بالنظام الغذائي أو أي قيود غذائية
- ✓ وجبات خفيفة للأم (اختياري)
- ✓ أي أدوية تتناولينها (الرجاء إعطاء هذه الأدوية إلى ممرضتك المعنية بشؤون الأسرة والمواليد الجدد)
- ✓ ساعة يد أو منبه (إن الغرف المخصصة للولادة غير مزودة بساعات)
- ✓ أقلام (لتعبئة الاستمارات الخاصة بالطفل) وورق

الأغراض التي سيحتاج إليها مولودك:

كريم للطفح الجلدي الناجم عن الحفاضات (مثل الفازلين®، زينكوفاكس®، بيناتين®) (اختياري)	دزيتان أو ثلاث من الحفاضات (يستهلك الطفل من 12 إلى 14 حفاضاً تقريباً في اليوم)
بطانية خاصة للطفل بطانية سميكة (حسب حال الطقس في الخارج)	قميصان داخليان (أو أكثر) طقمان من الملابس للعودة إلى المنزل (قد ترغبين أيضاً في إحضار طقم من الملابس للصور)
إن مركز "آي دبليو كي" هو مستشفى مشجّع للرضاعة الطبيعية. ولكن إذا كنت لا ترغبين في إرضاع مولودك، نرجو منك أن تجلبني معك حليب الأطفال المركب الجاهز للرضاعة.	مقعد سيارة خاص بالأطفال يتوافق مع حجم المواليد الجدد. إن مركز "آي دبليو كي" لا يؤجّر أو يعير مقاعد السيارات الخاصة بالأطفال. يجب إحضار هذا المقعد لنقل طفلك عند مغادرته المستشفى. الرجاء التأكد من استيفائه لمعايير السلامة الكندية .
لا يوفر المركز مقصات الأظافر ولا ينصح باستعمالها.	لا يوفر المركز مصاصات الأطفال ولا مبرد الأظافر.

*قائمة بالأغراض الضرورية لما قبل الولادة وبعدها : <http://www.nshealth.ca/pregnancy-parenting>

مركز ما قبل الإِدخال إلى المستشفى والفترة المحيطة بالولادة
التابع لمركز آي دبليو كي الصحي، هاليفاكس، نوكا سكوشا
رقم الوثيقة PL-0341، تاريخ التحديث الأخير: 19/01
تاريخ المراجعة التالية: ديسمبر 2022