

حقيتي وحقية طفلي الخاصة بمستلزمات مستشفى الولادة

فضل يوم في حياتك يقترب بخطى سريعة ... حان الوقت لتعبئة
حقائبك الخاصة بمستلزمات مستشفى الولادة.
ستستمر إقامتك بين 3 و5 أيام: فلا ترهقي نفسك بحمل الأغراض.
سوف يتكفل والد الطفل والأسرة بمراجعة الأغراض البسيطة التي ربما
ستكون منسية.
قبل كل شيء، قومي بتجهيز الملابس، وسيتم توفير منتجات العناية
بالنظافة الشخصية في مكان الولادة.

بالنسبة لوالد الطفل

- المأكولات والمشروبات
- قائمة الأقارب المطلوب تبليغهم
- 1 هاتف (مزود بكاميرا بالطبع) والشاحن الخاص به
- 1 تي شيرت للغيار
- نقود في شكل قطع معدنية وفتات ورقية صغيرة *

* وذلك للاستخدام في ماكينة قهوة مستشفى الأمومة التي ستكون
حليفك الأفضل.

بالنسبة للأم

- 1 رداء حمّام
- 1 زوج من النعال
- 2 أو 3 بيجامات نوم
- 2 أو 3 ملابس مريحة
- 2 أو 3 حمالات صدر مخصصة للرضاعة الطبيعية
- 5 (سراويل داخلية) يُفضل السراويل المخصصة للاستخدام لمرة واحدة
- 1 جهاز رذاذ
- حقيبة أدوات الاستحمام المعتادة
- فوط صحية
- ... التسلية: القراءة، الموسيقى
- 1 حقيبة للملابس المتسخة
- 1 دفتر تدوين ملاحظات و1 قلم *
- ،أوراقك: بطاقة هوية، بطاقة الضمان الاجتماعي
- بطاقة التأمين الصحي، فصيلة الدم، دفتر مستشفى
الأمومة، وكتيب العائلة

* الصحي، فصيلة الدم، دفتر مستشفى الأمومة، وكتيب العائلة
لوصف لحظتك الأولى مع الطفل.

ستظل ذكرى جميلة لكِ وله عندما يكون أكبر عمراً

اختاري بيجامات نوم سهلة الفتح من
نوع سترة الأكتاف وذلك حتى يمكنك إرضاع الطفل بسهولة

بالنسبة للطفل:

- 5 أو 6 بيجامات نوم
- 5 أو 6 قمصان لاصقة على الجسم
- 5 أو 6 أطقم ملابس للنهار
- 1 فراش نوم للأطفال أو كيس نوم للأطفال
- 1 رداء حمام أو رداء استحمام
- جوارب ونعال
- غطاء رأس *
- بعض الحفاضات
- قماطات للرضاعة الطبيعية
- 1 لهّاية
- 1 دمية
- (بدلة واحدة من الصوف (ضرورية فقط إذا ولد الطفل في الشتاء
- 1 دليل نقل للخروج (مقعد السيارة، سرير
(... أطفال، شبالة الأطفال، عربة أطفال

* حتى في فصل الصيف، يوصى باستخدام قبعة صغيرة

للحفاظ على رأس طفلك دافئاً

يُفضل استخدام الملابس القطنية للأطفال، وهي مادة ناعمة
تحمي بشرتك. لا تترددي في توفير بعض الملابس الإضافية
... للطفل
سوف يقوم طفلك بتلويث ملابسه بسرعة كبيرة

