

فيما يلي قائمة اقتراحات بما يجب أن تحضره إلى المستشفى لولادة طفلك.

للسيارة

- منشفتان مستعملتان نظيفتان
- وعاء من البلاستيك في حال استفرغت
- تأكدي من وجود حاضنة أطفال مرخصة ومركبة بطريقة قانونية في سيارتك لطفلك قبل حصول المخاض.

سوف تحتاجين إلى ما يلي:

- بطاقة ما قبل الولادة (antenatal card)
- بطاقة مديكير
- تفاصيل تأمينك الصحي (إذا كان عندك تأمين صحي خاص)
- ملابس لارتدائها عندما تكونين في المخاض - قميص تي شيرت واسع أو قميص نوم قديم
- قمصان نوم ورداء (روب) نوم
- بعض الملابس النهارية الفضفاضة والمريحة
- أحذية مريحة
- ملابس داخلية تشمل حمالتيّ صدر خاصتين بالإرضاع. ويجلب بعض النساء سروايل داخلية تُستعمل لمرة واحدة.
- فوط صحية خاصة للأمومة
- فوط خاصة بالإرضاع من الثدي
- مستلزمات النظافة: صابون، فرشاة أسنان، معجون أسنان، مزيل رائحة العرق، شامبو، فرشاة شعر، مشط، ومنشفة وجه
- مرطب شفاه
- مجفف شعر (سشوار)
- حلوى/معلّل للمصّ

- شاحن للهاتف

لشركاء الحياة أو مقدّمي الدعم

- مأكولات، وجبات خفيفة ومشروبات
- ملابس فضفاضة ومريحة ومعطف أو بلوزة أو كنزة لأن المستشفى مجهّز بمكيّف هوائي.
- قلم وورقة
- ملابس سباحة
- هاتف يتضمن كاميرا/فيديو، أو كاميرا، أو مسجّل فيديو وشواحن للبطاريات

للطفل

- حفاضات (8 إلى 10 لكل يوم)
- مناديل مبلّلة للأطفال
- إذا كنت تنوين إرضاع طفلك حليباً صناعياً، فستحتاجين لإحضار حليب صناعي وقناني رضاعة خاصة بك.
- ملابس للطفل لارتدائها عند الذهاب إلى البيت

إذا كنت بحاجة للمساعدة في التحدث بالإنكليزية؟

يتوفر مترجمون شفهيون محترفون إذا كنت لا تفهمين الإنكليزي أو لا تتكلمينها جيداً؛ وخدمات الترجمة مجانية وسريّة. إذا احتجت إلى مساعدة في الترجمة يُرجى أن تطلبي مترجماً من الموظفين أو الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450.

Local Contact (المسؤول المحلي)

Person's name: الاسم: _____

Contact number: رقم الهاتف: _____