ما هي مستلزمات حقيبة المستشفى؟

اكتشفي ما ستحتاجين إليه بعد الولادة و ما ينبغي عليك تركه في المنزل.

انسي كل تلك القوائم المفرطة واعتمدي على هذه القائمة فقط!

من الأحسن أن تحضري حقيبتين للمستشفى (واحدة لك، وواحدة لطفلك)، وضعيهما في سيارتك وأنت في الأسبوع ٣٥ من حملك. إن كنت ستأخذين تاكسي للذهاب إلى المستشفى، خبّئي حقائبك في خزانة في القاعة الأمامية من منزلك.

قبل الذهاب للولادة، اسألي المستشفى ما هي الأشياء التي يمكن أن تؤمنها لك، واشطبيها عن قائمتك!

الأشياء الضرورية التي ينبغي عليك حزمها هي:

معلومات التأمين، بيانات المستشفى وخطة الولادة (إذا كان لديك واحدة).

عدة أزواج من الجوارب المدفئة ضد الانزلاق لكي تتمكني من المشي في قاعات المستشفى قبل وبعد الولادة.

رداء دافئ أو سترة لكي تحمي نفسك من البرد.

حمالات الصدر للأمومة التي لا تحتوي على قطع من الحديد.

مرهم الشفاه لأن جو المستشفيات يكون عادةً جاف.

أدواتك الشخصية – فرشاة للشعر، فرشاة أسنان، معجون أسنان، مزيل العرق، مسحوق الوجه، الشامبو، النظارات الطبية، والعدسات اللاصقة. تذكري أن الأحجام الصغيرة لهذه المنتجات جيّدة جداً .

ربطة شعر لكي ترفعي شعرك عندما تشعرين بالحر.

الحلوى الصلبة الخالية من السكر للحفاظ على رطوبة فمك أثناء فترة المخاض (الحلوى التي تحتوي على السكر تجعلك تشعرين بالعطش).

ورقة وقلم.

الكثير من الوجبات الخفيفة غير القابلة للتلف (ربما تكونين جائعة بعد الولادة، ويمكن أن تكون كافتيريا المستشفى مغلقة).

الهاتف الخليوي، الشاحن، وأرقام هواتف الأشخاص الذين تريدين مكالمتهم من بعد الولادة.

الكاميرا، فيلم إضافي أو بطاقة ذاكرة إضافية، البطارية أو الشاحن.

حقيبة تحتوي على بدل ملابس ومنتجات النظافة الأساسية لشريك حياتك.

عندما توضبين حقيبتك الخاصة، أتركي في المنزل أي ملابس أو ثياب نوم تحبيها كثيراً لأنها يمكن أن تتلف في المستشفى. بالإضافة، حاولي أن تنسي ساعتك لأن الممرضة أو جهاز المستشفى سوف يهتم بتعيير توقيت الانقباضات.

الأشياء التي ينبغي عليك إحضارها لطفلك هي: مقعد السيارة المعتمدة للأطفال، زي لكي يعود فيه إلى المنزل، بطانية دافئة لمشوار العودة إلى المنزل، وقبعة دافئة صوف لأن الأطفال الرضع يكونون أكثر حساسية للبرد!