

## التحضير للولادة:

من المفضل أن تجهزي حقبتك قبل شهر على الأقل من موعد ولادة طفلك.

ونقترح عليك أن تجهزي حقبتين، الأولى تحتوي على كافة الأغراض الضرورية لفترة المخاض وولادة طفلك وأخرى قد تحتاجينها إذا اضطرت للبقاء في المستشفى بعد عملية الولادة.

## في حقيبة الولادة:

يجب أن تضعي في هذه الحقيبة جميع الأشياء التي تحتاجينها أثناء فترة المخاض وولادة الطفل. ويستطيع الشخص الذي يرافقك إعادة هذه الحقيبة إلى المنزل بعد عملية الإنجاب في حال بقيت أنت وطفلك في المستشفى.

### إحتفظي دوماً ببطاقة ما قبل الولادة (البطاقة الصفراء) في حقيبة يدك

الأغراض المهمة التي يجب وضعها في الحقيبة:

- طريقة الولادة المفضلة لديك (مخطط)
- الملابس التي سترتدينها أثناء المخاض
- وجبات خفيفة ومشروبات للشخص الذي يرافقك
- سكاكر
- كاميرا / كاميرا فيديو
- موسيقى
- أشياء أخرى تساعدك أثناء عملية الإنجاب مثل الوسائد
- مجموعة من الملابس للطفل كي يرتديها لدى عودته إلى المنزل
- أي أدوية تتناولينها باستمرار (ينبغي إعادة هذه الأدوية إلى المنزل بعد أن يطلع عليها الفريق الطبي)

## في حقيبة ما بعد الولادة:

من أجلك:

- ملابس لكي ترتديها خلال النهار وأثناء النوم
- أدوات الحمام مثل الصابون والشامبو ومعجون وفرشاة الأسنان وفرشاة الشعر ومزيل العرق.
- فوط صحية (على الأقل 3 رزمات)
- هاتف خلوي- ثمة أماكن في المستشفى لا يمكنك استخدام الهاتف المحمول فيها
- تتوفر للشراء بطاقات اتصال تستخدم في هاتف المستشفى

من أجل طفلك

- رزمة أو رزمتان من الحفاضات المخصصة للمواليد الجدد
- سائل استحمام للأطفال أو صابون للأطفال
- عيدان قطنية لتنظيف الأذن
- ملابس ليرتديها الطفل في المستشفى
- ملابس وبطانيات للطفل عند عودته إلى المنزل
- إذا كنت تخطين لإرضاع طفلك من الحليب الصناعي احضري معك الحليب المركب وزجاجات الرضاعة والحلمات الخاصة بها.

لا توفر المستشفى ملابس وبطانيات لتأخذينها إلى المنزل.

## الإستفسار عبر الهاتف

أطلب من شخص معين الإجابة نيابة عنك على الإتصالات إزاء تطوّر مرحلة المخاض لديك وتزويد عائلتك وأصدقائك بالتفاصيل التي ترغبين إعلامهم بها عن طفلك.

ونرجو منك عدم اعطاء رقم قسم الولادة لمن لديه استفسارات عامّة لأنّ الفريق الطبي لا يُسمح له بتسريب معلومات عنك وعن طفلك حفاظاً على خصوصيتكما.

### الحفاظ على هاتفك المحمول والكاميرا والأغراض القيّمة الأخرى

رغم تحلي معظم زوّار المستشفى بالأمانة، إلا أننا نفضّل أن نتولّي أغراضك القيّمة في المنزل.

ونرجو منك، لدى مغادرتك غرفتك، أخذ هاتفك المحمول والكاميرا أيضاً معك.

فالمستشفى تعدّ مكاناً عاماً، لذا لا بدّ من تقليص إمكانية سرقة هذه الأشياء عبر الاحتفاظ بها في عهدتك طيلة الوقت. وتجدر الإشارة إلى أنّ المستشفى غير مسؤولة عن فقدان أي غرض.

نرجو منك وضع ملصق بإسمك على حقبتك وأغراضك الأخرى

## ما الذي يجب إحضاره إلى المستشفى من أغراض عند الولادة (What to bring to hospital when having a baby)



تعزيز الصحة في مجتمعنا عبر تقديم الرعاية الصحية  
المتمايزة

العربية

## أوقات الزيارة في المستشفى

### صحة النساء والأطفال والشباب

تابعي حالتك مع القابلة القانونية التي ترعاك.  
إنّ التقيد بأوقات الزيارة في المستشفى إلزامي.

إنّ معرفة وقت فتح هذا الجناح للزوار، يتيح لهم  
التخطيط على وقت زيارتك.

وينطبق ذلك على شريكك أيضاً.

مقدمو الرعاية هم الذين يمنحون الآخرين الرعاية والمساعدة  
مجانياً. وهم من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران. من  
الضروري إخبار الفريق الطبي عن الأشخاص الذين يقدمون  
الرعاية لك.

تتوفر لدينا خدمة الترجمة الفورية المجانية والسريّة على مدى  
مدار الساعة.  
لا تتردّي في أن تطلبي من فريق عملنا تأمين مترجم فوري لك.  
كما تتوفر لدينا خدمة AUSLAN.

يمنع التدخين في جميع دوائر نيو ساوث ويلز الصحية سواء في  
الأماكن الخارجية أو داخل المباني. لمساعدتك في الإقلاع عن  
التدخين الاتصال بـ Quitline™ على الرقم 131 848

إنّ مواقف السيارات متاحة بجانب المستشفى أو ضمن مبنى  
المستشفى لقاء تعرفة معينة

## كم من الوقت سألقي في المستشفى؟

من قسم الولادة- لا تحتاج معظم النساء بعد الولادة  
للبقاء في المستشفى لفترة طويلة بل يستطيعن العودة  
إلى المنزل بعد ساعات من عملية الوضع. ستقوم  
قابلة نوبيلتوك في المنزل لتقييم حالتك وحالة طفلك  
الصحية وتقديم الدعم لكما.

من جهة أخرى، إذا دعت الحاجة لبقائك في  
المستشفى بعد الولادة الطبيعية فلن تتجاوز مدة المبيت  
الليلة أو الليلتين بينما تتراوح هذه المدة من ليلتين إلى  
ثلاث إذا خضعت للولادة القيصرية. وفي حالة  
ضرورة بقاء طفلك في المستشفى، سوف يتم  
إنصرافك من المستشفى على الرغم من ذلك .

إنّ الوقت المقرر لمغادرة جناح ما بعد الولادة هو  
الساعة الحادية عشرة صباحاً.

### مقعد السيارة الخاص بلطفلك

إستناداً إلى القانون، عليك تأمين كرسي أطفال  
مخصّص للسيارة كي تتمكني من نقل الطفل إلى  
البيت.

لا بدّ من تثبيت مقعد الطفل في السيارة قبل ولادة  
طفلك.

وننصحك بلقيام بذلك في مركز معتمد من قبل  
الـ RTA (دائرة المرور العامة)