# قائمة المستلزمات

**حاجيات الرضيع**

* ميزان الحرارة الرقمي (عدم استعمال ميزان الحرارة الخاص بالأذن)
* زجاجات الطفل الفولاذية (مع مطاط في السدادة)
* 6 قطع قماش ماصة للسوائل (hydrofiele luiers)
* 6 أقمصة صغيرة، 6 فانيلات أو أقمصة داخلية (ابتداء من مقياس 50-56)
* مغطس حمام صغير، مغسل ما يسمى بـِ "tummytub" أو دلو.
* يجب غسل ملابس الطفل قبل استعمالها وشطفها جيدا. لا تستعملي منعِّم الغسيل لأن بقاياه يمكن أن تُسبّب تهيُّجا للجلد.
* عدم استعمال حاشيات الاصطدام في المهد أو السرير.

تحصلين على علبة الولادة ما بين الشهر السابع والشهر الثامن، مُرسلة من طرف شركة التأمين الخاصة بك.

* حامي مرتبة السرير
* مرتبة سرير واحدة للولادة (60x90 سنتمتر)
* 6 بساطات صغيرة سليلوزية
* مفرش واحد عازل للسرير
* علبة من الفوطات الصحية الخاصة بالولادة (حجم كبير)
* عُلبتيْن من الشاش الطبي
* حزمة واحدة من القطن
* صابون
* مشبك واحد للسُّرّة من البلاستيك
* قنينة واحدة صغيرة من الكحول 70%.

# الولادة

* علو السرير على الأقل 65 سنتيمترا، عند الولادة في المنزل و في المستشفى. يمكن أن ترفعي السرير بواسطة استعارة رافعات خشبية، ابتداء من الأسبوع 37 من الحمل، من متجر الرعاية المنزلية الكائن مقره بـِ Kastelenplein.البديل: صناديق المشروبات المنعشة أو الجُعّة.
* مناشف و مناشف صغيرة الغسل.
* الغرفة التي تلدين فيها يجب أن تكون دافئة ومضاءة بشكل جيد.
* فرشاة الأظافر
* دلوان اثنان و كيس قمامة
* ميزان حرارة رقمي
* من المفيد تحضير حقيبة المستشفى. (للتعرف على محتواها أنظري هنا أسفله)

**تجهيز حقيبة المستشفى سواء من أجل ولادة في المنزل أو من أجل ولادة سريرية.**

* بطاقة البيانات للمستشفى الذي تريدين الولادة فيه (ليس ذلك ضروربا في حالة الولادة في المنزل)
* ملابس للطفل: صدرية صغيرة، قميص صغير، سروال صغير، قبعة، جوارب، معطف صغير ووشاح.
* حاملة الأطفال "ماكسي كوزي".
* ملابس من أجلك: جوارب إضافية و "ت - شيرت" من أجل الولادة.
* لباس النوم، عباءة الحمام و نعل.
* مستلزمات الحمام
* أرقام هواتف العائلة والأصدقاء
* جهاز تصوير (بطاريات اضافية)
* من المحتمل مُزوّد الطاقة "Dextro-energy" (دكسترو إنرجي).

.