

Planning Ahead for the Birth of Your Baby

The following are things you can do to get ready 6-8 weeks before your baby is due.

- Choose a baby doctor called a pediatrician or a family doctor for your baby.
- Take a hospital tour. This helps you know where you will deliver your baby and gives you the chance to learn about the hospital's routines and policies.
- Fill out hospital forms and send them to the hospital. This will shorten the admission process when you are in labor.
- Put the car seat in your car. Have it checked by a trained person. You cannot take your baby home from the hospital without a car seat. If you have limited income, check with your doctor or clinic to see if they have free or lower cost car seats available.
- Make plans for someone to care for your other children while you are in the hospital.
- Plan for help with housework and meals for a couple of weeks after your baby is born.
- Get the baby room, crib and other items ready for use. Prepare a place to care for your baby such as diaper changing spot on each floor of your home. Some parents put baby care items in a basket that can be carried from room to room.

التخطيط المسبق لميلاد الطفل

فيما يلي الأشياء التي يمكنك القيام بها استعداداً لاستقبال طفلك، وذلك قبل الموعد المحدد للميلاد بمدة ستة إلى ثمانية أسابيع.

- اختاري طبيب أطفال أو طبيب أسرة لطفلك.
- تفقدي المستشفى. يساعدك ذلك على معرفة المكان الذي ستلدين فيه طفلك كما سيمنحك الفرصة للتعرف على روتين وسياسات المستشفى.
- قومي بتعبئة نماذج المستشفى وأرسلها إلى المستشفى. يساعد ذلك على اختصار إجراءات الدخول للمستشفى أثناء الولادة.
- ضعني مقعد أمان الطفل في سيارتك. اطلبي من أحد أفراد طاقم العمل المدربين فحص مقعد أمان الطفل. لا يمكنك اصطحاب طفلك من المستشفى إلى البيت بدون هذا المقعد. إذا كنت من محدودي الدخل، استشيرني الطبيب أو العيادة لمعرفة إذا كانت هناك مقاعد مجانية أو قليلة التكلفة.
- الاتفاق مع شخص ما على رعاية أطفالك الآخرين أثناء تواجدك في المستشفى.
- دبري من يساعدك في أعمال البيت وتحضير الوجبات لمدة أسبوعين بعد الولادة.
- جهزي غرفة الطفل وعربته والأشياء الأخرى اللازمة. أعدي مكاناً لرعاية طفلك مثل توفير مكان لتغيير الحفاضات في كل طابق من طوابق منزلك. يضع بعض الآباء الأشياء المتعلقة برعاية الطفل في سلة بحيث يمكن نقلها من غرفة إلى أخرى.

- Plan childcare arrangements. Many day cares have long waiting lists.
- Pack your bag for the hospital.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding and baby care classes to prepare you to care for your baby.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- قومي باتمام ترتيبات دار الحضانة. فالعديد منها لديها قائمة انتظار طويلة.
- حضري حقيبتك للتوجه إلى المستشفى.
- فكري في الحصول على دورات في التنقيف بشأن ولادة الطفل ورضاعته الطبيعية ورعايته استعداداً لرعاية طفلك.

تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Planning Ahead for the Birth of Your Baby. Arabic.