

# Planning Ahead for the Birth of Your Baby

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

- Choose a baby doctor called a pediatrician or a family doctor for your baby.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding and baby care classes to prepare you to care 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 or installed by a trained person. Call your local fire station or health department to see if they do car seat inspections. 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's room, crib and other items ready for use. Prepare a place to care for your baby such as diaper changing station 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.
- فكري في حضور دروس تثقيفية بشأن ولادة الطفل والرضاعة الطبيعية ورعاية الطفل من أجل الاستعداد لرعاية طفلك.
- 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 الأفراد المدربين فحص مقعد أمان الطفل أو تركيبه. اتصلني بالقسم المحلي لمكافحة الحرائق أو إدارة الصحة المحلية لمعرفة ما إذا كانوا يجرون فحوصات لمقاعد السيارات. لا يمكنك اصطحاب طفلك من المستشفى إلى البيت بدون هذا المقعد. إذا كنت من محدودي الدخل، استشيرني الطبيب أو العيادة لمعرفة ما إذا كانت هناك مقاعد مجانية أو منخفضة التكلفة.
- اتفقي مع شخص ما على أن يرعى أطفالك الآخرين أثناء تواجدك في المستشفى.
- دبني من يساعدك في أعمال البيت وتحضير الوجبات لمدة أسبوعين بعد الولادة.
- جهزي غرفة الطفل وسريره 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.

- Pack your bag for the hospital.
- Plan childcare for your baby if you plan to return to work. Many childcare centers have long waiting lists.

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

#### 2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- حضري حقيبتك للتوجه إلى المستشفى.
- قومي بإتمام ترتيبات دار الرعاية لطفلك إذا كنت تخططين للعودة إلى العمل؛ فالعديد منها لديها قوائم انتظار طويلة.

تحدثي إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا كانت لديك أي أسئلة أو ساورتك أي مخاوف.

#### 2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.