

Preparing Your Hospital Bag for Mother & Baby



When should you prepare your hospital bag?

It is recommended to prepare your hospital bag between 34–36 weeks of pregnancy to avoid last-minute stress in case of early labor.

Mother's Hospital Bag Essentials:

- ID
- Insurance card (if available)
- Antenatal records

- Comfortable clothes for labor and postpartum
- Robe slippers socks

- Personal hygiene items:
- Toothbrush Toothpaste Shampoo
- Maternity pads (complimentary from Al Salam Hospitals)

- Nursing bra and breast pads
- Phone charger

Baby's Hospital Bag Essentials:

- 2–3 cotton outfits
- Hat
- Mittens
- Socks
- Light blanket
- Newborn diapers (complimentary from Al Salam Hospitals)
- Going-home outfit

Optional Items:

- Personal pillow
- Camera or phone stand
- Notebook

Important Tips:

- Pack separate bags for mother and baby.
- Avoid bringing unnecessary valuables.
- Keep essential items easily accessible.

تحضير حقيبة الولادة للأم والطفل

تحضير حقيبة الولادة للأم والطفل



متى يتم تحضير

حقيبة الولادة؟

يُفضّل تجهيز حقيبة الولادة بين الأسبوعين 34-36 من الحمل لتجنب التوتر في حال حدوث ولادة مبكرة.

محتويات حقيبة الأم:



بطاقة الهوية

بطاقة التأمين (إن وجدت)

ملف المتابعة الطبية

ملابس مريحة للولادة وما بعد الولادة

رداء حذاء مريح جوارب

مستلزمات العناية الشخصية:

فرشاة أسنان معجون أسنان شامبو

فوط صحية لما بعد الولادة. (تُقدّم كهدية من

مستشفيات السلام)

حمالة صدر للرضاعة ووسادات رضاعة

شاحن الهاتف

محتويات حقيبة الطفل:

2-3 أطقم ملابس قطنية

قبعة

قفازات

جوارب

بطانية خفيفة

حفاضات حديثي الولادة. (تُقدّم كهدية

من مستشفيات السلام)

ملابس الخروج من المستشفى



محتويات إضافية اختيارية:

- وسادة خاصة
- كاميرا أو حامل هاتف
- دفتر لتدوين الملاحظات

نصائح مهمة:

- يُفضّل وضع الأغراض في حقيبتين منفصلتين (للأم والطفل).
- تجنب حمل الأشياء الثمينة غير الضرورية.
- التأكد من سهولة الوصول إلى الأغراض الأساسية.