

حقيبة الولادة - قائمة عملية للطباعة

هذه قائمة تنظيمية لا تتضمن توصيات طبية. عدليها حسب تعليمات المستشفى والطبيبة، ولا تضعي أي دواء أو مستحضر طبي دون توجيه مختص.

عند وجود نزيف شديد، ألم شديد، قلة حركة الجنين، نزول سائل، أو أي علامة غير معتادة قبل الموعد؛ لا تنتظري تجهيز الحقيبة واطلبي المساعدة الطبية.

وثائق ومراجعات

- ☐ بطاقة التأمين إن وجدت
- ☐ الهوية الوطنية/الإقامة
- ☐ خطة الولادة إن كانت موصى بها من الطبيبة
- ☐ ملف المتابعة أو التحاليل المهمة

للأم

- ☐ عباءة/غطاء مناسب للخروج
- ☐ ملابس مريحة بعد الولادة
- ☐ شاحن الجوال
- ☐ مستلزمات عناية شخصية بسيطة
- ☐ شبشب مريح
- ☐ نظارة أو عدسات عند الحاجة

للمولود

- ☐ قبعة وجوارب
- ☐ ملابس داخلية وخارجية مناسبة للطقس
- ☐ حفاضات ومنديل مخصص للرضع
- ☐ بطانية خفيفة
- ☐ كرسي سيارة مناسب للخروج

للمريحة والتنظيم

- ☐ وجبات خفيفة مسموحة
- ☐ قلم وملاحظات للأسئلة
- ☐ قارورة ماء
- ☐ حقيبة صغيرة للأوراق
- ☐ أرقام الطوارئ والمرافق

مصادر مرتبطة

دليل وزارة الصحة للتعامل مع الحمل والولادة والنفاس:

<https://www.moh.gov.sa/healthawareness/educationalcontent/wh/pages/025.aspx>

أعدّ هذا النموذج للتنظيم الشخصي ولا يغني عن الطبيب أو الصيدلي أو الجهة الرسمية المختصة. آخر تحقق من الروابط: 02-08-2026.