

يرجى التأكد من إحضار ...

- ﴿ سجلات ما قبل الولادة التي قد تعطيك إياها القابلات لحملها
- ﴿ مقعد سيارة للرضع
- ﴿ ملابس مناسبة للطقس لرضيعك لارتدائها في الطريق إلى المنزل، بما في ذلك قبعة الطفل والبطانيات. ضعي في اعتبارك الملابس التي يتم ارتداؤها بأمان تحت حزام مقعد السيارة الخاص بطفلك.
- ﴿ ملابس مريحة لك لارتدائها أثناء المخاض أو بعده، بما في ذلك الملابس الداخلية.
- ﴿ ملابس مريحة لارتدائها في طريق العودة إلى المنزل. ضعي في اعتبارك حمالة صدر خاصة بالرضاعة و/أو لبادات الرضاعة وأحذية سهلة الارتداء.
- ﴿ بطاقة أونتااريو الصحية أو أي شكل آخر من أشكال الهوية

يرجى التحدث إلى القابلة التي تتعامل معها للحصول على المساعدة في جمع هذه البنود.



الممارسات الثقافية والموارد في TBC

لدينا خزانة بها أدوية وأدوات مقدسة للشعوب الأصلية متوفرة في المكان المخصص للأسر في الجهة الشرقية. ويمكن لأسر الشعوب الأصلية الوصول إليها من خلال القابلة أو مساعدة مركز الولادة.

نحن نشجع جميع العائلات على إحضار الأشياء أو الأدوات المقدسة التي قد يحتاجونها لدمج ممارساتهم الثقافية الخاصة في حفل الولادة.



هل ترغب بالقيام بجولة؟

اتصل بنا!

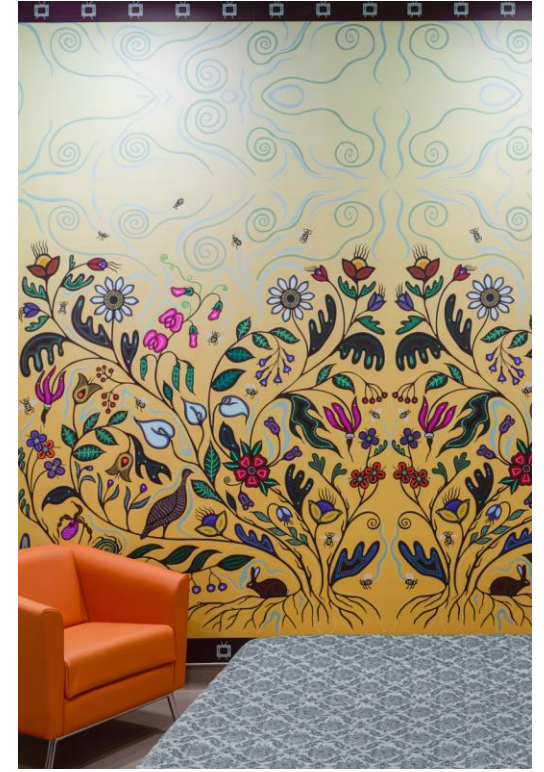
الهاتف: 416-366-8080 داخلي 101



525 Dundas Street East
Toronto, ON M5A 2B6
416-366-8080

www.torontobirthcentre.ca

Spring 2023, Rev 2.



ماذا تحزمين معك للولادة
في مركز تورونتو للولادة
... TBC

نقترح جمع هذه العناصر بحلول الوقت الذي تكونين فيه
كملت فترة الحمل كلها أو عند الأسبوع الـ 37 من
الحمل.

يرجى اعتبار إحضار ما يلي معك:



﴿ وعاء/حوض أو كيس للقيء و/أو بطانية و/أو منشفة لاستعمالها أثناء ركوب السيارة

﴿ أدوات النظافة الصحية (فرشاة الأسنان/معجون الأسنان، فرشاة الشعر، شامبو، بلسم، صابون، رباطات الشعر/ربطات مطاطية)

﴿ شاحن لهاتفك

﴿ كاميرا أو هاتف لالتقاط الصور

﴿ زيت أو غسول لتدليك غير معطر

﴿ كريم حفاظات أو زيت للطفل

﴿ مرطب الشفاه

﴿ علكة أو حلوى

﴿ جوارب ونعال مضادة للانزلاق

﴿ أكياس حبوب لتسخينها في الميكروويف للتدفئة

﴿ مصدر موسيقى لاستخدامه مع مكبرات صوت بلوتوث الخاصة بنا (يمكن توصيله بالسماعات الشخصية أيضا)

﴿ وسادة مريحة مع غطاء منقوش أو ملون (لتجنب خلطها مع وسائد TBC)

﴿ النظارات الطبية والعدسات اللاصقة (العلبة والمحلول)

﴿ ثوب السباحة لأي شخص قد يرغب في الدخول إلى حوض الاستحمام أو الدش معك

﴿ أي شيء قد تحتاجينه إذا تم نقلك إلى المستشفى



الطعام والشراب أثناء إقامتك في TBC:

يوفر TBC الوجبات الخفيفة والمشروبات للعملاء الذين سيولدون في المركز. يرجى إحضار وجبات خفيفة للأشخاص الداعمين لك و/أو عائلتك.

يوفر TBC القهوة والشاي وما يلزمهم لجميع الأشخاص الداعمين والقبالات. نحن نشجعك أنت و/أو عائلتك على استخدام مطبخنا المجهز بالكامل لإعداد أي طعام ترغبين في إحضاره من المنزل، أو لطلب الطلبات الخارجية.

إطعام طفلك في TBC:

يحتاج الأطفال حديثي الولادة إلى الرضاعة بعد الولادة مباشرة وبشكل متكرر خلال الأشهر الأولى بعد الميلاد. في TBC، ندعم الوالدين في اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن تغذية الرضع.

إذا كنت تخططين لإطعام طفلك الحليب الاصطناعي (الحليب الصناعي)، فيرجى مناقشة الأمر مع القبالات حول الإمدادات التي يجب عليك إحضارها إلى TBC.



فيما يلي ما هو متوفر لك في مركز تورونتو للولادة TBC:

الدعم وقت الولادة :

- كرة الثبات أو كرة "الولادة" في كل غرفة
- مقاعد للولادة
- أحواض استحمام للولادة ودش
- سجاد للأرضية
- حمالات الولادة
- وحدة TENS (لتحفيز العصب)
- أكسيد النيتروز (غاز الضحك)

لوازم ووسائل الراحة الأخرى:

- مواقف مجانية للسيارات تحت الأرض لسيارة واحدة لكل عميلة تلد في المركز
- نعال مطاطية للأشخاص الذين يوفرون الدعم
- مكبرات صوت بلوتوث محمولة
- آلة صنع الثلج
- رداء للعملاء لارتدائه إذا لزم الأمر
- منطقة انتظار مريحة بها اشتراك لـ Netflix (نيتفليكس) وكتب وبطانيات ومدفأة وألعاب أطفال
- وسائد للرضاعة الطبيعية / الصدرية
- بعض الحفاظات الأولية للطفل