

Checklist Hospital Bag Bersalin

Sediakan beg dari minggu ke-34 dan letak berdekatan pintu. Tanda setiap item yang sudah dikemas - versi cetak untuk ditampal di almari.

DOKUMEN PENTING (paling utama!)

- Buku pink (rekod kesihatan ibu)
- Kad pengenalan (IC) ibu & suami
- Kad temujanji / surat rujukan (jika ada)
- Salinan sijil nikah (sesetengah hospital)
- Wang tunai secukupnya & kad bank

BEG IBU

- Baju bersalin / baju berbutang depan 2-3 helai
- Kain batik / sarung 2-3 helai
- Tuala mandi & kelengkapan mandian
- Pad bersalin (maternity pad) 1-2 paket
- Seluar dalam pakai buang 5-7 helai
- Bra penyusuan 2-3 helai & breast pad
- Selipar, stokin & sweater (dewan bersalin sejuk)
- Bekalan tenaga: air, kurma, biskut
- Telefon + pengecas / power bank
- Ubat peribadi ibu (jika ada)

BEG BAYI

- Baju bayi lengan panjang 3-4 helai
- Bedung / kain lampin 3-4 helai
- Topi, sarung tangan & stokin bayi
- Lampin pakai buang saiz newborn 1 paket kecil
- Tuala bayi & tisu basah tanpa alkohol
- Set pulang bayi (baju cantik untuk balik rumah)
- Car seat dipasang siap dalam kereta (jika ada)

UNTUK SUAMI / PENEMAN

- Baju ganti 1-2 helai & kelengkapan diri
- Snek & air
- Senarai nombor penting (keluarga, pengasuh)

Tip: Baca panduan penuh di bayisihat.com/hospital-bag-bersalin-checklist - termasuk apa yang TAK perlu dibawa.