



## Checklist senara barang yang perlu anda bawa ke hospital

### Barang-barang Ibu

Keperluan Di Kaunter Pendaftaran		Ada (√)	Tiada (X)
1	Rekod kesihatan		
2	Birth Plan Record (Rekod lawatan kesihatan / mengandung)		
3	Guarantee Letter / Kad Insurance (jika anda ada insurance perlindungan)		
4	Surat Rujukan Majikan		
5	Surat Jaminan Majikan		
6	Sebarang dokumen / surat dari hospital		
7	Kad Pengenalan		
<b>Barang-Barang Penjagaan Diri &amp; Pakaian</b>			
8	<b>Baju Kemeja T (T Shirt) yang longgar dan mempunyai bukaan didepan</b> (ini untuk memudahkan anda menyusukan bayi anda nanti) - 3 helai atau lebih		
9	Stoking (2 pasang atau lebih)		
10	Kain Batik atau seluar yang longgar (seelok-eloknya seluar dari kain kapas) - 3 helai atau lebih		
11	Bengkung Moden - penting untuk dipakai selepas bersalin		
12	Set mandian (jika bersalin dihospital kerajaan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sabun,</li> <li>- Berus Gigi</li> <li>- Ubat Gigi</li> <li>- Sikat rambut</li> <li>- Pencuci muka</li> <li>- Bedak</li> <li>- Tuala</li> <li>- Syampu</li> </ul>		



	- Losyen		
	Nota : Bagi yang bersalin dihospital swasta, set mandian ini mungkin tidak diperlukan kerana biasanya ia disediakan dan telah dimasukkan didalam pakej bersalin		
13	Ubat bersalin / set bersalin		
14	Tisu		
15	Selipar Jepun		
16	Pad / Tuala Wanita – pastikan anda membeli jenis yang tebal untuk aliran darah yang banyak selepas beberapa hari bersalin.  Nota : Walaupun hospital selalunya menyediakan pad / tuala wanita, biasanya ia dari jenis yang diikat dengan tali. Pad jenis ini tidak selesa dan sukar untuk dipakai.		
17	Seluar Dalam. Jika nak mudah, beli disposable panties (seluar dalam pakai buang)		
18	Nursing bra / bra menyusui. Dapatkan nursing bra di <a href="http://www.mamamodern.com">www.mamamodern.com</a>		
19	Pengikat rambut – jika anda berambut panjang		
<b>Barang-barang lain yang juga agak penting</b>			
20	Handphone dan charger – agar sentiasa dapat berhubung dengan keluarga anda		
21	Duit syiling – jika anda ingin menggunakan telefon awam		
22	Kamera dan video kamera – untuk merakamkan detik-detik penting dalam hidup anda dan juga wajah bayi anda.  Nota: Tidak semua hospital membenarkan anda mengambil gambar. Jadi, pandai-pandailah anda menyoroknya ya ☺)		
23	Cermin mata (jika anda rabun atau memakai contact lense).		
24	Buku atau majalah – untuk mengisi masa		



	lapang dan mengalih perhatian anda sewaktu menunggu saat melahirkan		
25	Gambar orang tersayang		
26	Pelembap bibir / Lipstik		
27	Pemotong kuku		
28	Bedak / make up (bagi sesetengah orang, tidak kira didalam keadaan apa pun, mereka tetap mahu kelihatan cantik ☺)		
29	Minuman segera seperti Milo 3 in 1, nestum, horlick ect. Jika anda lapar, sekurang-kurangnya ini boleh digunakan untuk mengalas perut sewaktu dihospital		

**Barang yang tidak patut anda bawa ke hospital :**

1. Barang kemas – dinasihatkan anda menanggalkan semua barang kemas dan simpan sebelum ke hospital. Ini untuk mengelakkan dari kehilangan barang kemas sewaktu anda didalam dewan bedah atau bilik bersalin. Barang kemas juga tidak boleh dipakai sewaktu didalam dewan bedah.
2. Wang tunai yang banyak
3. Kad kredit – bukan apa.. nanti anda sibuk menahan sakit nak bersalin, ada pula orang yang tak berkenaan sibuk menggunakan kad kredit anda. Jika anda terlupa untuk simpan dirumah, serahkan saja kepada suami atau orang yang boleh anda percayai untuk menjaga barang-barang berharga anda



## Barang-barang bayi

<b>Barang-barang asas</b>		<b>Ada (√)</b>	<b>Tiada (X)</b>
1	Baju bayi - 2 pasang atau lebih		
2	Barut		
3	Sarung kaki, sarung tangan dan topi		
4	Pampers / lampin pakai buang		
5	Bedung / kain napkin		
6	Barang mandian bayi		
7	Beg - untuk mengisi barang bayi		
8	Tuala		
<b>Barang-barang Penjagaan</b>			
9	Tisu lembap / wet tissue - untuk membersihkan punggung bayi		
10	Tisu (toilet roll)		
11	Krim untuk mencegah ruam lampin		
12	Minyak untuk disapu diperut bayi untuk mengelakkan bayi dari kembung perut		
13	Bedak / losyen		



Senaraikan beberapa barang yang anda perlukan selepas kembali ke rumah

<b>Barang - barang Ibu</b>		<b>Ada ( √ )</b>	<b>Tiada ( X )</b>
1	Pengering Rambut / Hair Dryer - untuk mengeringkan luka pembedahan setiap kali selepas mandi		
2	Tisu gulung - digunakan untuk melapik perut setiap kali sebelum memakai Bengkung Moden		
3	Ubat luka - diberi oleh hospital atau jika tidak ada boleh dibeli difarmasi		
4	Losyen bayi - untuk disapu diperut bagi menghilangkan hitam diperut		
5	Gel sireh slim atau ubat untuk disapu diperut agar perut Kempis dengan lebih cepat		
6	Bedak sejuk / param / pilis (optional)		
7	Selipar didalam rumah (bedroom slipper) - untuk dipakai sepanjang tempoh berpantang bersama dengan stokin		
8	Anti Septic Dettol - untuk digunakan membasuh luka pembedahan setiap kali sewaktu mandi		
9	Pam susu		



Barang-barang Bayi		Ada (√)	Tiada (X)
1	Set Tilam, bantal dan selimut		
2	Bedak / Losyen		
3	Sabun / mandian bayi		
4	Besin mandi		
5	Lapik Getah - untuk digunakan sewaktu menukar lampin bayi		

Bengkungmoden.com