

Tas Rumah Sakit: Daftar Periksa dengan Jumlah untuk Ibu dan Bayi

Bagi tas menjadi set terpisah untuk dokumen, ibu, dan bayi. Jumlah di bawah ini adalah contoh editorial untuk masa inap awal 1–2 hari; ini bukan norma medis, daftar belanja wajib, atau persyaratan yang berlaku untuk semua rumah sakit. Kebutuhan bervariasi tergantung pada apa yang disediakan fasilitas, durasi menginap, cuaca, rencana pemberian makan, dan jumlah bayi. Menyiapkan perlengkapan cadangan yang dapat dibawa oleh orang terdekat untuk hari-hari tambahan mungkin lebih praktis daripada mengisi tas besar.

Dokumen dan Barang Penting yang Mudah Ditemukan

	Barang	Jumlah Awal	Catatan
☐	Dokumen identitas dan penerimaan yang diperlukan	1 map	Tanyakan apakah surat rujukan dan dokumen asuransi diperlukan
☐	Catatan kehamilan dan laporan analisis penting	1 set	Informasi yang diminta tim dan rencana persalinan
☐	Daftar obat dan alergi	1 daftar	Nama, dosis, dosis terakhir; sepakati obat-obatan dengan tim
☐	Telepon dan pengisi daya	1 set	Simpan nomor kontak secara terpisah juga
☐	Kacamata atau alat bantu pribadi	Set yang diperlukan	Alat yang Anda gunakan setiap hari

Tas Rumah Sakit: Daftar Periksa dengan Jumlah untuk Ibu dan Bayi

Berapa Banyak Barang untuk Ibu?

	Barang	Jumlah Awal	Catatan
☐	Baju tidur	1–2 buah	Longgar, lembut; mudah dibuka untuk menyusui
☐	Pakaian sehari-hari yang nyaman dan pakaian pulang	3 ganti	Ukuran tidak ketat, satu untuk pulang
☐	Pakaian dalam yang nyaman	5–6 buah	Sekali pakai atau dapat dicuci, sesuai dengan Anda
☐	Bra yang nyaman	2–3 buah	Sesuai untuk menyusui jika Anda mau
☐	Pembalut nifas	2 bungkus	Daya serap tinggi; periksa jumlah dalam kemasan
☐	Sandal dan kaus kaki	1 pasang sandal, 2 pasang kaus kaki	Tidak licin, nyaman; tanyakan aturan mandi
☐	Handuk	1–2 buah	Dapat dikurangi jika fasilitas menyediakan
☐	Tas perlengkapan kebersihan	1 set kecil	Sikat gigi, pasta gigi, sisir, dan kebutuhan pribadi dasar

Tas Rumah Sakit: Daftar Periksa dengan Jumlah untuk Ibu dan Bayi

Perlengkapan Awal untuk Bayi

	Barang	Jumlah Awal	Catatan
☐	Baju kodok katun	3–4 buah	Ukuran sesuai, mudah dibuka
☐	Baju tidur atau pakaian bayi yang nyaman	3–4 buah	Cadangan untuk kotor
☐	Perlengkapan pulang	1 set	Sesuai dengan cuaca dan transportasi
☐	Popok bayi	1 paket kecil, misalnya 20–24 buah	Bervariasi tergantung fasilitas dan masa inap
☐	Kapas atau tisu basah yang sesuai	1 set kecil	Sesuai dengan aturan pembersihan fasilitas
☐	Kain muslin atau kain lembut	2–3 buah	Sesuai kebutuhan untuk kebersihan dan pemberian makan
☐	Selimut ringan untuk perjalanan	1 buah	Sesuai cuaca, biarkan wajah dan kepala terbuka
☐	Topi dan kaus kaki untuk keluar	Sesuai cuaca 1 set	Lepaskan lapisan berlebih saat masuk ke dalam

Selimut yang dibawa untuk perjalanan tidak berarti menempatkan selimut longgar, bantal, dan mainan di tempat tidur bayi. Bayi harus tidur telentang, di tempat yang aman dengan kasur yang keras dan rata, dengan wajah dan kepala tidak tertutup. Bantal, selimut tebal, sarang tidur, selimut berbobot, dan pelindung samping tempat tidur yang lembut bukanlah barang bayi yang penting untuk tas rumah sakit. Jangan membungkus bayi terlalu rapat.