Mams (Kehamilan)
Artikel

Checklist Tas Melahirkan untuk ke Rumah Sakit

SEP 27, 2024

Menyiapkan tas melahirkan dengan berbagai perlengkapan penting yang dibutuhkan adalah hal yang perlu dilakukan jauh-jauh hari supaya membantu Mam merasa lebih tenang dan siap saat hari persalinan tiba. Apa saja isi tas bersalin yang perlu Mam siapkan? Berikut adalah panduan lengkap tentang apa saja yang perlu Mam bawa ke rumah sakit untuk persalinan. Yuk, simak bersama!

Kapan Harus Mulai Menyiapkan Perlengkapan ke Tas Melahirkan?

Mam yang sedang menunggu kelahiran sebaiknya mulai mempersiapkan tas melahirkan saat usia kehamilan 36 minggu. Tapi kalau sebelumnya dokter kandungan juga menyampaikan ada kemungkinan Mam mengalami persalinan prematur, persiapan tas melahirkan lebih baik dipersiapkan lebih awal lagi.

Setelah memasuki usia kehamilan 37 minggu, hari persalinan bisa terjadi kapan saja karena hanya sekitar 5% bayi yang lahir tepat sesuai Hari Perkiraan Lahir(HPL).1 Letakkan tas di tempat yang mudah dijangkau seperti bagasi mobil atau dekat lemari kamar supaya bisa langsung dibawa saat akan menuju rumah sakit.

Perlengkapan yang Perlu Masuk ke Tas Bersalin Menjelang Melahirkan

Apa saja list perlengkapan melahirkan yang perlu Mam siapkan ke dalam tas melahirkan sebelum ke rumah sakit? Berikut daftarnya Mam:

1. Dokumen dan perlengkapan

- Kartu Identitas dan kartu asuransi: Bawa kartu identitas seperti KTP/SIM, kartu asuransi

kesehatan.
- Dokumen penunjang: Beberapa rumah sakit akan mengecek dokumen lain, seperti salinan rekam medis.

Baca Juga: Persiapan Melahirkan yang Harus Diketahui

2. Barang pribadi

- Perlengkapan mandi seperti, sabun, sampo, sikat gigi, pasta gigi, lip balm, deodoran, sisir rambut, skincare dan produk makeup basic yang dibutuhkan.
- **Pembalut:** Rumah sakit akan menyediakan pembalut pasca persalinan, tetapi jika Mam memilih merek tertentu yang disukai, bisa langsung dimasukkan ke tas melahirkan.
- Ponsel dan charger dan mungkin multi-plug outlet serta kabel charger yang panjang, karena rumah sakit seringkali memiliki soket di tempat yang terbatas.
- **Kacamata dan/atau lensa kontak** (kalau menggunakannya). Kalau memakai lensa kontak bawa larutan lensa dan kotaknya. Perlu diingat, jika Mam menjalani operasi caesar, lensa kontak sebelumnya bakal diminta untuk dilepas.
- **Pakaian dan alas kaki:** Pilih baju yang nyaman seperti piyama yang nyaman dan longgar, serta bisa dibuka di bagian depan untuk memudahkan kontak kulit ke kulit dengan bayi saat menyusui. Rumah sakit juga menyediakan gaun, kaus kaki dan sandal, tetapi Mam bisa membawanya sendiri kalau dirasa lebih nyaman.
- **Celana dalam postpartum:** Beberapa wanita menyukai celana dalam mesh yang disediakan rumah sakit, tetapi celana dalam katun longgar juga bisa menjadi pilihan.
- **Bra menyusui:** Bra yang memudahkan Mam untuk menyusui sangat penting, bersama dengan bantalan menyusui untuk mengatasi kebocoran.
  Bantal menyusui: Selain bantal rumah sakit, bantal menyusui bisa mempermudah proses menyusui bayi.
- **Pompa ASI** yang berguna untuk melancarkan dan menstimulasi produksi ASI.
- **Lotion atau minyak pijat** yang mungkin membantu jika Mam ingin mendapat pijatan ringan sebelum atau sesudah persalinan.
- **Perlengkapan untuk hiburan:** seperti headphone atau earbud, atau buku untuk membuat Mam rileks menjelang persalinan.

3. Perlengkan bayi

- Baju dan popok bayi
- Selimut bayi
- Topi bayi

Tisu basah khusus yang aman untuk kulit bayi
Dengan mengetahui list barang bawaan di tas melahirkan, Mam bisa lebih siap menghadapi hari persalinan dengan lebih tenang dan nyaman. Semoga persalinan berjalan lancar dan semua perlengkapan yang dibawa bisa mempermudah pengalaman Mam di rumah sakit.

Selamat menyambut kehadiran si Kecil, Mam!

Bagikan sekarang


Dapatkan Informasi Tepat, Dukung
Tiap Langkah Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >