



# DAFTAR CHECKLIST TAS PERSIAPAN PERSALINAN UNTUK IBU

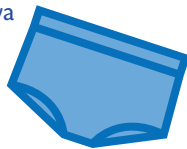
Hampir waktunya untuk berangkat dan Anda sedang bertanya-tanya, 'Apa yang saya kemas dalam tas rumah sakit persalinan saya?' Persalinan merupakan pengalaman besar yang dapat membuat Anda kewalahan, jadi untuk menolong Anda mempersiapkan diri untuk si buah hati yang akan tiba, kami telah menyusun daftar checklist ini yang berguna. Terdiri dari semua barang yang dibutuhkan agar merasa siap dan nyaman, tanpa dikemas berlebihan barang yang tidak perlu.

## Dokumen

- Kartu BPJS/KIS, informasi mengenai asuransi kesehatan Anda, (kalau mempunyai asuransi swasta) dan dokumen rumah sakit apa pun yang diperlukan
- Rencana persalinan dan catatan mengenai kehamilan Anda

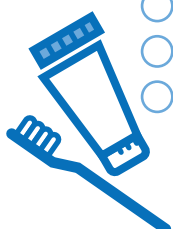
## Pakaian

- Baju tidur atau daster menyusui x 2 rangkap  
1 untuk bersalin dan 1 untuk sesudahnya
- Celana dalam besar berwarna hitam  
Longgar dan nyaman adalah penting
- Jubah ringan
- Kaos kaki  
Yang mengherankan, kaki Anda bisa menjadi dingin selama persalinan
- Bra menyusui x 2
- Tas untuk baju kotor
- Pakaian renang  
Kalau Anda berencana melahirkan dalam air



## Aksesori

- Sandal selop
- Pembalut bersalin
- Breast Pad ibu menyusui
- Krim menyusui untuk daerah puting susu
- HP (dengan kamera) dan charger HP
- Ikatan rambut & sikat rambut kecil
- Make up
- Sampo kering
- Sikat gigi dan pasta gigi
- Permen
- Baju untuk pulang



## Produk Perawatan Kulit

- QV Intensive Moisturising Cleanser  
Pembersih lembut ini yang diperkaya dengan pelembap mengandung kadar tinggi gliserin untuk memelihara hidrasi kulit selama pembersihan
- QV Intensive Cream  
Krim pelembap yang berkonsentrasi tinggi yang menolong meredakan dan mencegah kulit kering ekstrim
- Deodoran

## Jangan lupa Ayah!

- Baju berkancing
- Baju ganti
- Pakaian renang  
Kalau Anda merencanakan melahirkan dalam air
- Botol air minum
- Camilan
- Sikat gigi
- Uang receh  
Untuk tempat parkir atau camilan dari mesin penjual otomatis
- Hiburan / sesuatu untuk dibaca

