

Checklist barang sebelum bersalin ([Contoh.my](#))

### Penting untuk bawa

Barang	Check
Kad pengenalan	
Buku pink / rekod kesihatan ibu	
Kad nikah / Sijil nikah	
Charger / Powerbank	
Handphone	

### Barang Bayi

Barang	Check
Baju lengan panjang dan seluar termasuk sarung tangan, stoking dan penutup kepala (2-3 pasang)	
Newborn Diaper	
Kain Bedung	
Barut	
Selimut	
Sapu tangan	
Tuala	
Penjagaan bayi (bedak, losen, syampu, minyak telon, minyak yuyee, baby oil, cotton bud)	
Baby wipes	
Botol susu (sekiranya perlu)	

## Barang Ibu

Barang	Check
Baju 2 helai (nursing friendly)	
Sweater	
Baju selepas discaj	
Nursing bra	
Breast pad	
Maternity pad	
Disposable panties	
Kain batik	
Skirt	
Tudung sarung	
Stoking	
Selipar	
Telekung	
Tuala muka untuk lap peluh	
Tuala	
Toiletries & Penjagaan diri (Sabun, ubat gigi, berus gigi, sikat, bedak, losen)	
Minyak TYT / minyak panas / minyak urut	
Beg plastik (untuk baju kotor)	
Breast pump (in case nak guna, siapkan je)	
Nipple cream (standby)	

## Makanan

Barang	Check
Biskut / Kurma / Roti / Energy bars seperti Snickers, Mars – mudah untuk makan dan beri tenaga sebelum bersalin	
Horlicks / Nestum / Oat – lepas bersalin memang selalu rasa lapar, lagi-lagi selepas menyusukan bayi	
Air zam zam	
Minuman 3 in 1	
Termos / Mug, Pinggan, Sudu, Garfu	
Biskut / Kurma / Roti / Energy bars seperti Snickers, Mars – mudah untuk makan dan beri tenaga sebelum bersalin	