

LIST ĐỒ ĐI SINH

1. Đồ của mẹ



1 Giấy tờ cần thiết

1. Căn cước công dân
2. Bảo hiểm y tế
3. Thẻ bảo hiểm bảo lãnh (nếu có)
4. Các giấy siêu âm, xét nghiệm, sổ khám thai hoặc giấy hẹn nhập viện...để bác sĩ nắm rõ tình trạng của mẹ và bé

- Mang 1 bản gốc giấy tờ

2 Quần áo của mẹ

- Các bệnh viện thông thường sẽ phát quần áo chuyên dụng nên mẹ không nên mang nhiều đồ
- Mang áo khoác mỏng để phòng mẹ lạnh
- Mẹ nên mang tất (vớ) chân giữ ấm cơ thể

- 1-2 bộ quần áo (chất liệu thấm hút tốt)
- 1 chiếc áo khoác mỏng (tùy thời tiết)
- 5-7 đôi tất chân

3 Dung dịch vệ sinh

Nếu mẹ không sử dụng dịch vụ vệ sinh tại bệnh viện

- 1 lọ (dùng cả khi về nhà). Gợi ý: Betadine

4 Dụng cụ hứng sữa non

Mẹ nên tìm mua

- 1 chiếc. Gợi ý: Haakaa

5 Miếng thấm sữa

Để phòng sữa ra nhiều

- Bịch nhỏ. Gợi ý: Pigeon, Kichi, Nuk,...

6 Khăn mềm chườm ngực

Để phòng bị căng sữa

- 2 chiếc (dự phòng)

7 Bỉm quần

Dùng sau sinh vì dịch ra nhiều

- 5-7 chiếc. Gợi ý: Caryn

8 Băng vệ sinh

Dùng khi dịch ra ít hơn

- 2 - 3 túi, mẹ sinh mổ cần nhiều hơn. Gợi ý: Mama

9 Tấm lót chống thấm

Để phòng dịch ra giường sau sinh

- 2-3 miếng

10 Đồ dùng cá nhân của mẹ

Khăn mặt, bàn chải, nước súc miệng, son và tời (dùng khi đưa bé về nhà)...

- 1 bộ (mẹ nên dùng đồ của mẹ)

LIST ĐỒ ĐI SINH

2. Đồ của em bé



1 Quần áo dài tay cho bé

Nên chọn chất liệu mềm, thoáng

• 2- 3 bộ

2 Mũ/ khăn quấn thóp

Nên chọn chất liệu mềm, thoáng

• 2- 3 chiếc

3 Khăn choàng quấn bé

Dùng khi bế bé về/di chuyển

• 2- 3 chiếc

4 Miếng lót chống thấm

Đề phòng bé tè/ị ra giường

• 5 - 7 miếng

5 Tã (bỉm)

Tã giấy hoặc tã vải mềm

• 15 - 20 chiếc
• Gợi ý: tã vải nhà Choi

6 Bình sữa, dụng cụ rửa bình

Nên chiết ra lọ nhỏ nước rửa bình

• 1 lọ. Nên dùng loại ít hóa chất

7 Sữa

Khuyến khích mẹ cho con bú sữa mẹ ít nhất 72h đầu sau sinh.

8 Nước muối sinh lý

Dùng vệ sinh mắt, mũi cho bé ngay sau sinh

• 1 lọ, nồng độ muối 0,9%

9 Khăn xô

Nên chọn chất liệu mềm, thoáng

• 7 - 10 chiếc

10 Tăm bông

Dùng vệ sinh tai và các vị trí cần thiết cho bé

• 1 hộp nhỏ

11 Khăn đa năng / giấy ướt

Dùng khi cần

• 1 bịch nhỏ

12 Gói/ khăn mềm

Mẹ có thể dùng gói sơ sinh hoặc gấp khăn mềm thành gói

LIST ĐỒ ĐI SINH

3. Đồ của bố/ người thân



1 Cẩn cước công dân

Đề phòng cần dùng đến

2 Tiền mặt

Mua những thứ vặt vặt

3 Thẻ ATM

Nên dùng thẻ hoặc chuyển khoản

4 Sạc đầy pin điện thoại

Bố nhớ mang sạc

5 Đi giày dép thoải mái

Dễ di chuyển

6 Đồ dùng cá nhân

Khăn mặt, bàn chải, quần áo...

7 Học kĩ năng bế con, chăm sóc con, động viên mẹ

Tìm hiểu trước qua sách, báo, tham khảo ý kiến chuyên gia