

CHECKLIST ĐỒ ĐI SINH

PHIÊN BẢN GỌN - ĐỦ - KHÔNG MANG DƯ

Dành cho mẹ bầu muốn chuẩn
bị nhẹ đầu - nhẹ hành lý



Đi sinh là một cột mốc rất đặc biệt.

Nhưng thật lòng mà nói, lúc chuẩn bị đi sinh mình đã... hoảng.

Hoảng vì không biết mang gì cho đủ.

Mang nhiều thì vali nặng, mang ít thì sợ thiếu.

Sau lần sinh đó, mình ngồi lọc lại toàn bộ những món thật sự cần dùng,

loại bỏ những thứ mang cho yên tâm nhưng cuối cùng không đựng tới.

Checklist này ra đời để:

- Mẹ không phải suy nghĩ quá nhiều
- Không mang dư đồ
- Và bước vào viện với tâm lý nhẹ nhàng hơn một chút

ĐỒ DÙNG CHO MẸ

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | CMND/CCCD (bản gốc) |
| ☐ | Thẻ BHYT (nếu có) |
| ☐ | Thẻ BHTN (nếu có) |
| ☐ | Hồ sơ khám thai |
| ☐ | Áo quần sau sinh (1 bộ mặc lúc xuất viện) |
| ☐ | Băng vệ sinh quần |
| ☐ | Khăn mặt cá nhân |
| ☐ | Bàn chải + kem đánh răng |
| ☐ | Dầu gội, sữa tắm (loại an toàn, dịu nhẹ) |
| ☐ | Máy hút sữa, áo hút sữa rảnh tay |
| ☐ | Kem bôi đầu ti |
| ☐ | Bông gòn |
| ☐ | Cốc hứng sữa |

ĐỒ DÙNG CHO BÉ

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | Quần áo sơ sinh (4-5 bộ) |
| ☐ | Bao tay, vớ chân |
| ☐ | Mũ sơ sinh |
| ☐ | Bỉm size new born |
| ☐ | Khăn sữa (5-7 cái) |
| ☐ | Khăn quấn, khăn tắm |
| ☐ | Khăn ướt |
| ☐ | Vitamin D + Men vi sinh |
| ☐ | Bình sữa size nhỏ |
| ☐ | Nước rửa bình sữa |
| ☐ | Tắm gội sơ sinh |

VẬT DỤNG KHÁC

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ☐ | Điện thoại, sạc điện thoại |
| ☐ | Ví tiền |
| ☐ | Túi đựng đồ bẩn |
| ☐ | Túi đựng đồ sạch |
| ☐ | Khăn giấy |
| ☐ | Bình nước cá nhân |

 Ghi chú:

- Bệnh viện có quần áo bệnh nhân, nên mẹ không cần mang quá nhiều đồ (ưu tiên đồ tối giản, dễ thay).

- Nhiều bệnh viện có chuẩn bị đồ cho bé, **mẹ nên hỏi trước**.

- Mang **gọn - nhẹ - đủ**, người nhà có thể bổ sung sau nếu cần.

Đi sinh là một hành trình rất đặc biệt❤️
Checklist này không để bạn chuẩn bị
hoàn hảo, mà để bạn bớt lo lắng hơn
một chút🌸



Nếu mẹ cần, mình có thể chia sẻ
thêm kinh nghiệm và những món
mình đã dùng trên blog
mymomdiary.com