

Ini lho Bunda, Daftar Perlengkapan Bayi Baru Lahir yang Harus Dipersiapkan

Hari kelahiran sudah semakin dekat, bunda pastinya sudah mulai berdebar sekaligus tidak sabar menunggu kehadiran si buah hati. Terlebih kalau ini adalah kelahiran anak yang pertama.

Pertanyaannya, persiapan apa saja yang sudah bunda lakukan dalam menghadapi proses bersalin dan masa pengurusannya nanti? Sudah mulai melengkapi berbagai perlengkapan bayi atau belum?

Tidak Cuma persiapan mental saja lho yang dibutuhkan untuk menghadapi kelahiran. Perlengkapan bayi yang lengkap juga sangat dibutuhkan untuk memudahkan bunda dan keluarga dalam proses pengasuhan, terlebih bayi yang baru lahir cukup sensitif dan masih rentan menghadapi dunia barunya.

Jadi, sambil menunggu *due date*-nya nanti, yuk, kita cek sama-sama, barangkali masih ada perlengkapan bayi yang masih harus dibeli.

Kalau nanti semua perlengkapan sudah lengkap, *nggak* cuma bunda yang merasa tenang, anggota keluarga lain juga bisa lebih siap membantu bunda di awal-awal masa pengasuhan.

Perlengkapan Dasar yang Paling Dibutuhkan *Baby New Born*

Ini dia beberapa perlengkapan mendasar yang 'wajib' ada.

Kenapa wajib? Karena jika perlengkapan tersebut tidak ada, maka bisa menimbulkan masalah bagi bunda, dan tentu saja bayinya.

- **Popok kain**

Ya, popok merupakan *item* pokok yang harus dibeli dalam jumlah banyak, setidaknya 1-2 lusin.

Bayi yang baru lahir bisa buang air kecil antara 10-20x sehari, tergantung asupan ASI atau susu yang dikonsumsi.

Selain popok kain, ada beberapa jenis popok lain yang biasanya dijual di toko-toko perlengkapan bayi, di antaranya popok sekali pakai (*pospak*) atau yang lebih populer disebut *diaper*, serta *clodi* atau *cloth diaper* yang merupakan popok antibasah yang bisa dicuci-pakai.

Kedua jenis popok ini sangat membantu ketika bunda mengajak buah hati bepergian.

- **Pakaian ganti**

Tidak usah ditanya, *item* yang satu ini sudah pasti wajib dibeli.

Namun pakaian jenis apa yang seharusnya dibeli, dan berapa jumlah yang harus dipersiapkan?

Di awal-awal kelahiran, bayi masih harus beradaptasi dengan suhu di luar rahim ibunya, itu sebabnya ia harus dijaga agar selalu hangat dan terlindungi.

Pakaian yang paling cocok untuk bayi yang baru lahir adalah satu set atasan lengan panjang dan celana panjang yang nyaman dan sejuk. Bunda bisa membeli pakaian bayi berbentuk kemeja/piama berkancing yang mudah dipakai.

Jika bunda tinggal di daerah berhawa panas dan lembap, tidak ada salahnya untuk membeli juga beberapa pasang baju berkancing lengan pendek dan celana pop. Sewaktu-waktu bayi yang baru lahir juga bisa merasa gerah. Dan kalau sudah demikian, biasanya bayi menjadi rewel dan sering menangis.

Sebagai variasi pakaian sehari-hari, bunda boleh juga membeli beberapa jenis pakaian, seperti:

- Kaos

Bahan kaos juga nyaman digunakan oleh bayi, selain itu jenis bahannya yang lentur membuatnya bisa digunakan hingga bayi agak besar, jadi bisa lebih awet dipakai.

- Jaket atau *sweater*

Pakaian ini bermanfaat untuk menjaga suhu tubuh bayi agar tetap hangat. Bunda juga dapat menggunakannya saat bepergian agar bayi terlindung dari angin dan cuaca dingin.

- *legging*

celana panjang berbahan lentur dan melekat di kulit ini, cocok digunakan di malam hari, saat cuaca agak dingin, atau ketika ingin bepergian.

Ada dua model *legging* yang bisa bunda beli, yang terbuka seperti celana panjang, atau yang tertutup, sehingga tidak perlu lagi mengenakan kaus kaki.

Lalu, berapa banyak baju yang harus dibeli?

Bayi yang baru lahir belum bisa minum susu secara sempurna, masih sering *gumoh*—begitu kata orang Jawa—tersedak, atau bahkan muntah. Itu sebabnya bunda harus menyediakan pakaian dalam jumlah yang cukup, setidaknya satu lusin atau 12 buah.

Untuk celananya, bunda sebaiknya membeli dengan jumlah yang lebih banyak, karena sama halnya seperti popok, bayi akan sering mengganti celana karena masih sering buang air.

- **Kaus kaki, kaus tangan, dan topi bayi**

Selain pakaian, sarung tangan, kaus kaki, serta topi bayi juga sebaiknya disiapkan sejak awal kelahiran.

Suhu tubuh bayi masih sangat mudah berubah, dan perlengkapan ini bisa mencegah atau melindunginya dari rasa dingin.

Tidak hanya untuk membuatnya hangat, sarung tangan dan kaus kaki juga bermanfaat untuk menghindari bayi dari guratannya sendiri. Biasanya bayi yang baru lahir kukunya masih tajam dan dia masih banyak bergerak-gerak.

Kuku panjang dan tajam yang belum dipotong, serta tidak dilindungi, bisa saja melukai tubuh, terutama wajahnya sendiri.

- **Perlak**

Perlak atau tatakan ompol juga merupakan perlengkapan dasar yang harus dipersiapkan.

Bukan apa-apa, perlak bisa menjamin tempat tidur bunda atau boks bayi tidak basah terkena ompol, *poop*, atau muntahan.

Coba bayangkan, jika bunda tidak memberi alas perlak pada tempat tidur, maka tempat tidur yang terkena ompol akan basah dan sulit untuk dikeringkan.

Tidak hanya menyebabkan bau yang tidak sedap, kondisi lembap akibat basahan juga dapat mengundang berbagai penyakit.

Oh iya, perlu diingat bahwa dalam menggunakan perlak, bunda sebaiknya memberikan lapisan kain atau *underpad* di atasnya sebagai penyerap basahan.

Perlak yang digunakan tanpa alas tidaklah nyaman bagi bayi. Selain itu, ompol yang tidak terserap, justru akan mengalir langsung ke bayi dan membuatnya basah.

- **Selimut**

Satu lagi perlengkapan dasar bayi baru lahir yang tidak boleh absen untuk dibeli, yaitu selimut.

Selain untuk menjaganya agar tetap hangat saat tidur, selimut bayi juga bisa menjadi pelindung tubuh dari angin dan cuaca dingin saat bepergian.

Selain *item-item* tadi, ada juga perlengkapan dasar pokok yang sifatnya *optional* untuk dibeli, artinya kebutuhannya tidak mutlak. Bunda boleh membelinya atau boleh juga menggunakan barang lainnya untuk menggantikan fungsi tersebut.

- **Bedong**

Bedong merupakan perlengkapan bayi fungsinya hampir sama dengan selimut yaitu menghangatkan bayi. Bunda dapat memilih untuk menggunakan *bedong* lilit biasa atau *bedong* instan.

Prinsip fungsinya *sih* sama saja, hanya proses pemakaiannya yang berbeda.

- **Gurita**

Orang tua zaman dulu kerap memakaikan gurita pada bayi untuk membuatnya hangat. Bukan cuma itu, gurita juga membuat posisi punggung bayi menjadi lebih kencang sehingga lebih mudah untuk digendong.

Belakangan ini para ibu muda sudah mulai meninggalkan kebiasaan ini, karena dianggap tidak terlalu dibutuhkan. Namun jika bunda masih ingin membelinya, pastikan untuk mengenaikannya secara longgar agar pernapasan bayi tidak terganggu.

- **Dress lucu dan aksesoris bayi**

Bagi bunda yang memiliki bayi perempuan, pakaian bayi yang cantik dan aksesoris-aksesoris lucu pastinya menggoda untuk dibeli.

Namun demikian sebaiknya pakaian dan aksesoris tersebut tidak dipakaikan ketika bayi masih terlalu kecil. Selain tidak memenuhi unsur fungsional, bayi juga bisa merasa risi dan tidak nyaman.

Nah Bunda, ada sedikit **tips** berkaitan dengan untuk perlengkapan dasar,

Untuk penggunaan popok, hingga berusia tiga bulan sebaiknya bunda hanya memakaikan popok kain saja pada bayi. Selain nyaman, popok kain dapat membantu meminimalisasi ruam popok. Mengingat, ketika merasa basah, bayi akan menangis dan ibu akan segera menggantinya.

Pada popok kering seperti *diaper* atau *clodi*, bayi akan jarang merasa basah, padahal kondisi popoknya lembap, sehingga dapat memicu terjadinya ruam popok.

Tidak hanya itu, menangisnya bayi yang baru lahir merupakan hal yang penting. Dari sana lah bayi akan belajar tentang empati. Jika dibiasakan menggunakan diaper dari baru lahir, bayi akan jarang menangis dan kehilangan kesempatan untuk belajar merasakan kesusahan orang lain.

Perlengkapan Pendukung Menyusui

Segera setelah terlahir di dunia, secara insting bayi akan mencari makanan untuk dirinya, itu sebabnya penting bagi ibu yang baru melahirkan untuk melakukan IMD atau Inisiasi Menyusui Dini.

Proses pemberian nutrisi ini harus dipersiapkan sebaik mungkin agar kesehatan dan pertumbuhannya optimal. Untuk itu bunda perlu menyiapkan beberapa perlengkapan pendukung seperti:

Pompa ASI

Sekalipun ASI bunda lancar, bisa jadi di tengah perjalanan, bayi enggan menyusu, mungkin karena sakit atau sebab lainnya. Hal ini bisa menyebabkan air susu yang tidak terminum berkumpul dan menyebabkan pembengkaknya payudara bunda.

Pompa asi bisa membantu mengatasi hal tersebut. Dengan memompa asi keluar, bunda bisa mengurangi atau menghindari terjadinya pembengkakan.

Pompa asi juga sangat berguna bagi bunda yang bekerja atau sedang bepergian. Dengan memerah menggunakan pompa, ASI bunda bisa disimpan sebagai stok dan diberikan kepada buah hati walaupun bunda sedang tidak berada di dekatnya.

Jenis Pompa ASI

Bunda perlu tahu, bahwa ada dua jenis pompa ASI yang bisa dipilih, yaitu pompa manual dan pompa elektrik.

Secara fungsi, kedua benda ini memiliki manfaat yang sama, yang membedakan hanya pada cara penggunaannya.

Pada pompa manual, bunda mengandalkan penuh kekuatan tangan sehingga cukup menguras tenaga. Sedangkan pada pompa elektrik, proses pemerahannya dibantu tenaga listrik. Bunda hanya perlu menempatkan posisi pompa, selang dan wadah susu dengan tepat, menyalakan mesinnya, dan ASI pun terpompa ke luar.

Pompa elektrik cukup praktis dan sangat membantu, terutama bagi para ibu bekerja yang tetap ingin memberikan ASI pada buah hatinya.

Perlengkapan ASIP (ASI Peras)

Walaupun harus bekerja, bukan berarti bunda tidak bisa memberikan nutrisi terbaik untuk sang buah hati. Pemberian ASIP bisa menjadi alternatif terbaik bagi bunda yang terpaksa harus meninggalkan bayinya bekerja.

Berikut ini ada beberapa perlengkapan yang harus bunda persiapkan jika berencana memberikan ASIP kepada bayi.

- ***Cooler bag***

Untuk memiliki stok ASIP, bunda wajib memiliki *coller bag* atau tas pendingin. Tas ini bisa digunakan untuk menyimpan ASIP selama 12-16 jam dan tidak menyebabkannya basi.

Biasanya *coller bag* dilengkapi dengan *ice gel* atau es pembeku yang bisa dibekukan ulang di *freezer*.

Dengan memiliki *coller bag + ice gel*, bunda bisa memeras ASI kapan pun bunda mau dan menyimpannya dengan aman hingga tiba di rumah.

Harga untuk sepaket *cooler bag* berkisar antara Rp80.000,00 hingga Rp200.000,00, tergantung merek dan ukurannya.

- **Botol penampung ASI**

Untuk menyimpan ASIP, bunda pastinya membutuhkan kantong atau botol khusus penyimpan ASIP. Wadah ini nantinya akan disimpan di *coller bag*, sebelum dipindahkan ke dalam *freezer*.

Wadah ASIP haruslah steril dan tertutup rapat untuk menghindari masuk dan berkembangnya bakteri yang menyebabkan ASIP menjadi basi.

Harga kantong dan botol penyimpan ASI ini cukup murah loh, yaitu mulai dari Rp2.500,00 hingga Rp50.000,00.

- **Lemari pendingin**

Kulkas atau lemari pendingin menjadi perlengkapan wajib bagi bunda yang memberikan ASIP pada bayinya.

Jika memungkinkan siapkan kulkas khusus yang nantinya hanya diisi oleh stok ASI bunda. Atau sebagai alternatifnya, bunda juga bisa memilih kulkas dua pintu agar ASIP tidak bercampur dengan bahan makanan lain yang ada di kulkas.

Dengan penyimpanan terpisah seperti ini, ASIP bunda bisa bertahan selama tiga bulan *lho*. Sedangkan jika penyimpanannya dicampur, biasanya ASIP hanya mampu bertahan sekitar satu bulan.

Selain perlengkapan wajib, selalu ada perlengkapan *optional* dalam mendukung pemberian nutrisi yang bisa bunda siapkan, di antaranya:

- ***Nursing cover***

Agar bisa menyusui di mana saja tanpa harus merasa vulgar, bunda bisa membelu kain penutup khusus menyusui yang disebut *nursing cover*.

Tidak wajib sih, tapi jika melihat motifnya yang lucu dan cantik-cantik, bunda pasti tertarik untuk membelinya.

- **Bantal menyusui**

Menyusui kadang membutuhkan waktu yang cukup lama. Hal ini dapat membuat lengan Bunda terasa pegal. Jika bunda membeli bantal menyusui, maka bantal ini bisa membantu bunda menyangga berat badan bayi, dan rasa pegal pun bisa dikurangi.

- **Alat penghangat ASI**

ASIP yang disimpan di kulkas atau *freezer* tentunya tidak bisa diminum langsung oleh bayi, untuk itu bunda membutuhkan *warmer* untuk menghangatkan ASI sebelum diberikan pada si kecil.

Nggak cuma menghangatkan, alat ini juga ada yang dilengkapi dengan *sterilizer* atau penyeteril botol.

Alat ini sangat praktis dan efektif, dibandingkan jika bunda harus memasak air panas, merebus botol agar steril, lalu menempatkan botol ASIP di suhu ruang atau merendamnya dengan air panas agar bisa diminum oleh bayi.

Harga alat ini cukup lumayan. untuk *warmer*-nya saja, harganya berkisar antara Rp80.000,00 hingga Rp150.000,00. Sedangkan yang dilengkapi *sterilizer* berkisar antara Rp250.000,00 hingga Rp500.000,00.

*Berikut ini ada sedikit **tips** seputar perlengkapan pendukung pemberian nutrisi bayi. Disimak ya!*

Bagi bunda yang sedang menyetok ASIP, sebaiknya bunda menyiapkan botol kaca penyimpan ASIP dalam jumlah banyak. Selain bisa dipakai ulang, botol kaca lebih mudah disterilkan dibandingkan wadah plastik.

Untuk mengontrol masa kadaluwarsa ASIP, jangan lupa untuk melabeli setiap botol dengan tanggal pemerahan, serta tanggal kadaluwarsanya.

Nah, agar bisa mendapatkan ASIP dalam jumlah banyak, jangan lupa untuk memompa ASI setiap dua jam sekali. Produksi ASI sifatnya *supply on demand* artinya semakin sering dihisap bayi atau dipompa maka jumlah produksinya semakin banyak.

Bunda bisa menerapkan teknik *Power Pumping* untuk memperbanyak produksi ASI.

Caranya, perah/pompa asi selama 20 menit lalu istirahatkan selama 10 menit. Setelah itu lanjutkan memompa selama 10 menit dilanjutkan dengan istirahat selama 10 menit. Terakhir, lanjutkan lagi memompa selama 10 menit, kemudian bunda bisa beristirahat.

Bunda cukup melakukan *power pumping* ini sehari sekali, selanjutnya Bunda dapat menyusui atau pemerah ASI dengan jadwal rutin biasa.

Perlengkapan Menyusui Non-ASI

Khusus untuk bunda yang terkendala memberikan ASI dan memutuskan untuk menggantinya dengan susu formula, ada beberapa perlengkapan yang perlu bunda persiapkan.

- **Botol susu**

Botol susu bayi memiliki bentuk dan ukuran yang beragam, berikut ukuran standar dot bayi yang bisa dijadikan rujukan.

- *Size SS* untuk bayi berusia 0-1 bulan
- *Size S* untuk bayi berusia 1-3 bulan
- *Size M* untuk bayi berusia 3-6 bulan
- *Size L* untuk bayi berusia > bulan

- **Sikat botol**

Perlengkapan ini memang kelihatannya sepele ya bunda? Tapi tanpa sikat botol, kotoran atau sisa susu di dasar botol tidak akan bisa dibersihkan secara maksimal.

Efeknya, kuman bisa menempel dan tercampur dalam racikan susu bayi.

Dan hal tersebut tentunya cukup berbahaya. Lambung bayi masih sangat rentan dan daya tahan tubuhnya masih sangat lemah, sehingga masih sulit untuk melawan kuman yang masuk ke dalam tubuhnya.

Jadi walau cuma berwujud sikat, jangan sampai lupa dibeli ya.

- **Termos**

Sekali pun sudah memiliki dispenser di rumah, namun bunda sebaiknya membeli sebuah termos, baik itu berukuran besar ataupun kecil.

Dengan menyiapkan termos berisi air panas, bunda tidak harus pergi ke dapur jika di tengah malam harus bangun dan membuat susu untuk bayi.

Selain itu termos air panas—khususnya yang berukuran kecil— juga sangat membantu bunda jika ingin bepergian bersama buah hati.

Selain 3 item perlengkapan wajib di atas, ada beberapa perlengkapan pendukung yang dapat memudahkan bunda mempersiapkan susu botolnya.

- **Sabun khusus peralatan bayi**

Sebenarnya menggunakan sabun cuci piring biasa juga tidak masalah ya bunda, hanya saja sabun khusus perlengkapan bayi dibuat dari bahan-bahan yang aman bagi bayi. Jadi lebih aman juga untuk kesehatan bayi.

- ***Sterilizer***

Masih fokus pada kesehatan bayi;

Setelah dicuci dan disikat dengan bersih, agar lebih steril, rebus botol susu bayi terlebih dahulu sebelum digunakan agar lebih steril.

Jika ingin lebih praktis, bunda bisa membeli *sterilizer* dengan harga sekitar Rp200.000,00-Rp450.000,00.

Ada **Tips** juga nih bunda;

Sekalipun botol susu sudah disterilkan sedemikian rupa, sisa susu yang tertinggal di mulut bayi juga bisa memicu pertumbuhan bakteri.

Untuk itu, agar tidak mudah terkena jamur akibat sisa susu yang menempel di mulut, bunda harus rajin membersihkan mulut bayi setelah selesai menyusui.

Agar mudah membersihkannya, bunda bisa menggunakan kain kasa basah yang dililitkan di jari, lalu diusapkan secara perlahan ke seluruh gusi bayi.

Perlengkapan Mandi

Mandi menjadi aktivitas rutin bayi untuk menjaganya tetap bersih, segar dan pastinya sehat.

Ada beberapa perlengkapan mandi yang harus bunda persiapkan *nih*, apa saja sih?

- **Bak mandi**

Bayi yang baru lahir sebenarnya tidak membutuhkan bak khusus untuk mandi. Selain karena tubuhnya masih sangat kecil, saat mandi bayi pun masih digendong sepenuhnya oleh bunda. Bunda bisa menggunakan baskom berukuran besar untuk memandikannya.

Namun demikian bayi bunda tentunya akan terus bertambah besar, jadi tidak ada salahnya untuk sekalian membeli bak khusus untuk memandikannya. Lagi pula dengan ukuran bak yang agak besar bunda lebih mudah untuk membersihkan tubuhnya secara menyeluruh.

Biasanya bak mandi bayi, terdapat dudukan atau cekungan khusus agar bayi mudah diletakkan dan tidak tergelincir.

- **Sabun mandi & sampo bayi**

Sebagai pelengkap mandi, bunda juga perlu mempersiapkan sabun dan sampo khusus untuk bayi. Jangan gunakan sabun/sampo dewasa pada bayi karena bahan-bahannya tidak aman bagi kulit bayi dan pedih di mata.

- **Handuk bayi & washlap**

Siapkan handuk khusus bayi berbahan lembut. Sebaiknya jangan menggunakan handuk bersama-sama dengan bayi, mengingat handuk termasuk salah satu tempat berkumpulnya kuman, terlebih pada handuk yang lembap dan tidak dijemur hingga kering.

Siapkan pula *washlap* berbahan lembut untuk mengelap tubuh bayi saat mandi, atau saat mengelap kotoran jika tidak dimandikan.

- **Minyak telon**

Minyak Telon atau minyak kayu putih kerap digunakan untuk menghangatkan tubuh setelah bayi dimandikan dan dikeringkan. Olesan minyak ini dipercaya bermanfaat untuk menghindari kembung dan masuk angin.

Adapun perlengkapan pendukung mandi lainnya yang boleh juga dibeli oleh bunda adalah:

- **Bedak**

Walaupun bukan hal yang wajib, pemakaian bedak tabur pada bayi setelah mandi bertujuan untuk membuatnya kering dan harum.

Namun demikian, berhati-hatilah dalam menggunakannya, terlebih pada bayi yang baru lahir. Pastikan untuk tidak menepuk-nepukkan bedak tersebut di sekitar wajah agar tidak masuk ke dalam saluran pernapasan bayi.

- ***Baby cream, baby oil, & baby hair lotion***

Beberapa kosmetik bayi ini sebenarnya bukan merupakan perlengkapan wajib yang harus bunda beli. Namun jika ingin menggunakannya pun tidak menjadi masalah.

Selain membantu melembutkan kulit, *baby cream* dan *baby oil* bisa digunakan untuk melindungi kulit bayi dari kekeringan, sedangkan *baby hair lotion* berguna untuk melembutkan dan merangsang pertumbuhan rambut bayi.

- **Gunting kuku bayi**

Bunda juga perlu menyiapkan gunting kuku khusus untuk bayi. Gunting kuku bayi memiliki bagian pengaman sehingga mengurangi risiko terjadinya cedera pemotongan kuku.

Nah, **tips** tambahan mengenai perlengkapan mandi bayi kali ini adalah mengenai bedak tabur.

Untuk penggunaan bedak tabur, selama ini masih banyak bunda yang memberikan bedak di area pantat dan kelamin bayi, khususnya setelah mandi atau buang air. Sebaiknya mulailah untuk menghindari hal tersebut. Karena berdasarkan penelitian, pemakaian bedak di area kelamin bayi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran kemih.

Perlengkapan Tidur

Sebenarnya untuk perkara tidur, bayi tidak membutuhkan banyak hal khusus. Namun untuk membuatnya nyaman dan bisa tidur dengan nyenyak, sebaiknya bunda menyiapkan beberapa perlengkapan sebagai berikut:

- **Kasur, bantal, dan guling bayi**

Perlengkapan ini biasanya dijual satu set.

Kasur bayi yang berukuran kecil dan ringan bisa bunda manfaatkan untuk menidurkan bayi di lokasi lain di rumah, jadi tidak melulu bayi tidur di kamar.

Sedangkan bantal bayi dibutuhkan untuk menyangga kepalanya agar lebih tinggi.

Bisa saja *sih* bunda menggunakan bantal yang ada di rumah. namun pastikan bantal tersebut cukup empuk dan tidak terlalu tinggi, karena bisa membuat leher bayi menjadi sakit.

Guling kecil selain untuk mendampingi dan melindungi sisi kanan dan kirinya, juga berfungsi untuk membuatnya semakin hangat.

- **Kelambu**

Walaupun rumah bunda cukup bersih, namun terkadang nyamuk tetap ada, terlebih jika rumahnya berada di daerah berudara panas.

Untuk menghindari bayi dari gigitan nyamuk, sebaiknya bunda menyiapkan sebuah kelambu untuk bayi.

Ada beberapa jenis kelambu yang bisa dibeli, yaitu kelambu gantung, kelambu yang berbentuk tudung saji besar atau kelambu custom, yang bentuknya bisa disesuaikan dengan boks bayi.

Agar lebih praktis, bunda juga bisa membeli kasur bayi yang sudah dilengkapi dengan kelambu mini di atasnya.

Sepertinya hanya itu saja perlengkapan tidur yang wajib dipersiapkan. Namun di luar *item-item* tersebut ada juga beberapa perlengkapan *optional* yang bisa bunda beli, yaitu:

- **Bantal antipeyang**

Bantal yang memiliki lekukan khusus di bagian tengah ini berfungsi untuk menjaga kepala bayi agar tetap berada di posisi yang benar saat tidur, sehingga bisa menghindarinya dari kondisi kepala “peyang”

- **Seprei**

Seprei juga dibutuhkan untuk melapisi kasur bayi. Karena mencari seprei untuk kasur bayi berukuran kecil cukup sulit, bunda dapat menggunakan kain berbahan halus lalu memotongnya sesuai ukuran kasur.

- **Boks Bayi**

Tempat tidur bayi bisa terbuat dari beberapa bahan seperti kayu, besi, maupun plastik.

Pilihlah ukuran tempat tidur yang sesuai dengan kondisi ruangan. Jangan lupa juga untuk melapisi sisi kiri dan kanan boks bayi dengan busa empuk untuk meminimalisasi risiko cedera saat bayi sudah bisa berguling dan bergerak lebih aktif.

Tips:

Untuk menggantikan fungsi bantal anti peyang, bunda bisa menidurkan bayi dengan sisi bergantian. Jika bayi lebih menyukai tidur ke satu sisi, maka bunda sebaiknya rajin memindahkannya ke sisi yang berlawanan.

Perlengkapan kesehatan

Nah, perlengkapan-perlengkapan kesehatan terkadang sering terlupakan oleh calon ibu. Biasanya saat berbelanja, bunda lebih fokus pada *item-item* yang lucu yang menarik mata.

Agar tidak terlupa, yuk disimak perlengkapan apa saja sih yang sebaiknya dipersiapkan untuk mendukung kesehatannya.

- **Termometer digital**

Alat ini sangat berguna jika sewaktu-waktu bayi bunda mengalami panas atau perubahan suhu tubuh yang drastis.

Panas tinggi pada bayi dapat menyebabkan terjadinya kejang pada bayi, oleh karena itu bunda harus siap sedia mendeteksi perubahan suhu bayi sedini mungkin agar tidak terjadi hal yang membahayakan bagi si kecil.

Bunda bisa mempelajari pada suhu berapa derajat bayi dikatakan normal atau harus segera di bawa ke dokter.

- **Plester penurun panas**

Plester penurun panas juga penting untuk dimiliki. Jika sewaktu-waktu si kecil panas, bunda bisa langsung menempelkan plester tersebut ke atas dahi si kecil agar panasnya segera turun. Plester ini dapat dibeli di apotek dengan harga yang cukup murah.

- **Nasal aspirator**

Saat baru lahir, bayi belum memiliki kekebalan tubuh yang baik, sehingga masih sering mengalami pilek atau flu.

Lendir yang menyumbat di hidung bayi dapat mengganggu pernapasan dan memicu terjadinya sesak pada bayi.

Karena bayi belum mampu mengeluarkan ingusnya sendiri, bunda bisa membantu mengeluarkannya menggunakan *nasal aspirator*.

Penggunaannya cukup mudah kok, bunda tinggal memasukkan ujung nasal aspirator lalu pencet bagian pangkalnya hingga ingus bayi tersedot ke dalam aspirator tersebut.

Tidak hanya alat-alat pendukung kesehatan. Ada juga beberapa obat yang sebaiknya tersedia di kotak obat bunda. Namun demikian konsultasikan setiap pemakaiannya ke dokter atau tenaga kesehatan sebelum memberikannya, terlebih pada bayi berusia di bawah 3 bulan.

Obat penurun panas

Selain plester, obat penurun panas dapat digunakan sebagai pertolongan pertama ketika bayi mengalami panas tinggi. Hal ini perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya kejang yang dapat berimbas pada masalah kesehatan yang lebih berbahaya.

Cairan elektrolit

Cairan elektrolit juga perlu Bunda persiapkan untuk berjaga jika sewaktu-waktu si kecil mengalami diare.

Jika selama mengalami diare bayi tidak mau menyusui dan terlihat begitu lemas, cairan elektrolit bisa diberikan untuk menghindarinya dari kekurangan cairan.

Salah satu cairan elektrolit untuk bayi yang banyak digunakan adalah Pedialite. Cairan ini bisa didapatkan di apotek.

Krim anti ruam

Penggunaan popok yang terlalu lama, sering kali menyebabkan terjadinya ruam kemerahan pada kulit area pantat dan kelamin bayi.

Ruam ini dapat menyebabkan rasa gatal dan panas sehingga dapat membuat bayi menjadi rewel.

Jika si kecil mengalami ruam popok maka Bunda bisa mengoleskan krim anti ruam ke bagian kulit si kecil yang mengalami ruam tersebut.

Pelembap hidung (*humidifier*)

Saat bayi pilek, Bunda juga dapat menggunakan cairan pelembap hidung untuk mengencerkan ingus yang menyumbat pada hidung bayi.

Cairan pelembap hidung ini dapat dibeli di apotek. Adapun cara penggunaannya adalah dengan meneteskan beberapa tetes cairan *humidifier* langsung ke dalam hidung bayi yang tersumbat.

Perlengkapan Bepergian

Mengajak bayi bepergian tentunya merepotkan ya bunda?

Tapi jangan khawatir, selama peralatan tempurnya lengkap. Aktivitas di luar rumah bersama buah hati akan jauh lebih ringan.

Berikut ini ada beberapa perlengkapan bepergian yang sebaiknya bunda miliki. Apa saja ya? Yuk, disimak.

- **Gendongan**

Ada banyak sekali versi kain gendongan yang bisa bunda jumpai di toko perlengkapan bayi. Mulai dari gendongan tradisional berupa kain panjang yang dililitkan menyamping, gendongan instan yang bisa digunakan seperti ransel, atau gendongan samping praktis yang penggunaannya hanya tinggal dimasukkan ke kepala

Agar nyaman beraktivitas, pilihlah jenis gendongan yang paling nyaman menurut bunda ya.

- **Tas Perlengkapan Bayi**

Tas perlengkapan bayi merupakan salah satu benda paling penting saat bunda mengajak si kecil bepergian. Bunda dapat memasukkan baju, popok, termos kecil, susu, sepatu atau perlengkapan bayi lainnya hanya dalam satu tas.

Bagian dalam tas perlengkapan bayi biasanya memiliki ruang utama yang longgar dan beberapa sekat dan kantong kecil untuk menyimpan perlengkapan lainnya.

Nah, selain yang pokok tadi, ada pula beberapa perlengkapan bepergian yang bisa bunda pertimbangkan untuk membelinya. Bukan apa-apa, untuk beberapa item ini, harganya cukup lumayan juga.

- ***Stoller***

Stoller atau kereta dorong bisa sangat meringankan bunda atau anggota keluarga lainnya saat bepergian, terutama jika jaraknya jauh.

Dengan membawa *stroller*, bunda tidak perlu terlalu banyak menggendong bayi selama bepergian. Selain itu beberapa perlengkapan juga bisa sekalian ditaruh pada rak bagian bawah *stroller* sehingga bunda tidak terlalu repot.

- ***Car seat***

Jika sering mengajak si kecil bepergian menggunakan mobil pribadi, maka bunda sebaiknya memiliki *car seat* atau kursi khusus bayi yang ditempatkan di dalam mobil.

Car seat memiliki bentuk yang kukuh dan bayi dapat tidur nyenyak di atasnya.

Walaupun harga *car seat* terbilang cukup mahal, yaitu berkisar di atas Rp1.000.000,00, namun kursi ini sangat awet dan dapat dijual kembali jika sudah tidak digunakan.

Saat ini, permintaan akan *car seat* bekas masih cukup tinggi, soalnya banyak para ibu yang membutuhkannya, tapi merasa berat dengan harga barunya.

Jadi, kalau nanti sudah tidak terpakai, jual lagi saja ☺.

Tips untuk bunda yang mau bepergian dengan buah hati.

1. Untuk meminimalisasi kerepotan mengganti popok saat dalam perjalanan, tidak ada salahnya jika bunda memakaikan *diaper* sekali pakai. selain kering, bekasnya pun bisa langsung dibuang. Jangan lupa untuk membawa tisu basah untuk membersihkan sisa pipis/*poop* saat mengganti *diaper*-nya
2. Untuk bayi di bawah 3 bulan, sebaiknya selalu berada di dalam gendongan bunda. Gunakan gendongan samping agar bunda lebih mudah menyusui.
3. Jangan lupa untuk membawa termos air panas bagi bayi yang mengonsumsi susu formula.

So, panjang juga ya daftarnya.

Tidak apa-apa, coba sortir lagi perlengkapan tersebut berdasarkan kebutuhan dan kemampuan bunda.

Melengkapinya bukan berarti bunda harus membeli semuanya dalam keadaan baru. Jika ada beberapa perlengkapan bekas saudara yang tidak terpakai lagi dan kondisinya masih sangat baik, tidak ada salahnya untuk memanfaatkannya. Jadi bunda bisa lebih hemat.

Tetap semangat ya bunda, jaga kesehatan dan terus berpikir positif menghadapi hari bersalin nanti.

Semoga bermanfaat!