

孕晚期安心手册



准备对了, 就真的安心了

不是准备越多越安心,
而是——你清楚知道自己需要什么。

📌 点开这份清单,
让你不再焦虑、不怕遗漏, 安心迎接宝宝。



另外想领取

PDF经营婚姻的30个经典语录?

记得私信我【婚姻】💬

作者: Catryne @ Love Mummy

专注陪伴35,000+孕妈妈轻松待产



目录



孕晚期安心手册



给孕妈妈的一封信



身体 × 情绪照顾 | 每日安心4件事

数胎动

喝足水，勤上厕所

照顾情绪

摸肚子和宝宝说说话



谣言破解篇：



摸肚子会不会让脐带绕颈？



待产用品清单 | 刚刚好，不多不少

妈妈用品

新生儿用品



产前安排 × 月子规划 × 产兆提醒

产前安排Checklist

月子规划重点

快生了？这5个信号要知道！



孕妈妈的心情信箱 + 贴心提醒卡

写给孕妈妈的一封信

来自 *Love Mummy* 创办人, *Catryne*

亲爱的孕妈咪：

你好，我是 *Catryne*，*Love Mummy* 的创办人，
也是一位二胎妈妈。

到了孕晚期，身体越来越重，心里也开始有点慌。

你不是不坚强，而是你真的太辛苦了。

所以我整理了这本《孕晚期安心清单》，希望能在
你焦虑的时候，陪你理清：

- ① 怎么照顾身体与情绪  
- ② 要准备哪些待产用品 
- ③ 产前还有什么要安排 
- ④ 如何面对生产与沟通 



我知道，当妈妈不是一件轻松的事。但你不用一个人慢慢摸索。
就从这里开始——

一页一页安心看，一步一步慢慢准备 

我是 *Catryne*

LoveMummy 创办人 & 2个孩子的妈妈

每日安心4件事 (身体+情绪)

每天做这4件事，帮助自己安心待产

1. 数胎动

宝宝好像动得比较少，我是不是太紧张？

✨ 简单口诀：一动一记，10动就停

📌 建议时间：每天早、中、晚各1次
(选择你最清醒、最安静、宝宝最活跃的时段)



感受宝宝平安，
是妈妈最安心的来源~

数胎动5步骤

(新手妈妈10分钟就学会)

- ① 找个舒服的姿势坐下或侧躺
- ② 不要边看手机边数，专心感受宝宝在动
- ③ 宝宝每动一下就算“1次”
不管是翻身、踢、滚、顶、抖都算
- ④ 连续动作只算一次~
记录时间，数到 10次胎动为止



💡 多久动10次才正常？

通常在 30分钟~2小时内 能感受到 10次胎动~ 如果 2小时内不到10次，
可以：吃点甜的、喝水走动一下

⚠️ 注意！ 以下状况要马上联系医师：
若超过2小时仍明显胎动减少、很安静、异常！

2. 喝足水，勤上厕所

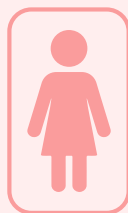
预防水肿、泌尿问题，让身体轻松一点

为什么要喝水？

- 孕晚期血量增加，代谢加快，更需要水分帮助循环
- 子宫压迫膀胱、容易水肿、便秘、尿道不适，多喝水才能“代谢顺畅”
- 缺水会引发假性宫缩，胎动减少

为什么要勤上厕所？

- 忍尿容易引发尿道发炎
- 膀胱残尿、细菌滋生
- 子宫收缩不规律



 **每天喝8杯水（约2000ml）**
想尿就去！保护自己，别怕麻烦！

3. 照顾情绪，抱一抱、哭一场都可以

你不是脆弱，而是太在意了

♥ 怀孕后，情绪变化真的很正常：

- 有时一件小事就会突然想哭
- 明明没发生什么，却整天心烦、不安
- 老公回话语气冷一点，你会放大100倍解读
- “自己也不懂自己”为什么烦.....

🌊 这不是你脆弱，这是荷尔蒙+责任感+期待+未知感交织在一起



💡 你可以允许自己：

- ✓ 抱一抱老公／朋友／自己
- ✓ 哭一场／写日记／静静听首音乐
- ✓ 说出口：“我今天很烦，但我不想吵架”
- ✓ 告诉自己：我的情绪，不需要别人同意才有资格存在

✨ 你也会这样吗？

留下【我也是】告诉我们，你不是一个人

4. 每天摸一摸肚子、和宝宝说说话

宝宝听得见，你的温柔，他会记得💕

💕 为什么要摸肚子、说话？

- 宝宝28周后听觉成熟，能听见你的声音
- 抚摸+说话 = 建立安全感+情绪连结
- 孕妈妈也会更有“真实感”，减少焦虑

⚠️ 孕晚期摸肚子，注意这几点！

摸肚子不是越多越好，温柔才重要💡

- 用手掌轻轻抚摸，避免按压、揉捏
- 不建议“长时间、频密刺激”同一个位置
- 肚皮紧、频繁宫缩就暂时不要刺激
- ❌ 不要揉肚子来“叫醒宝宝”

你今天过得好吗？
妈妈好爱你哦~

肚子越来越大，牵挂也越来越深
你已经在用心做妈妈了，宝宝都知道~



摸肚子 ≠ 脐带绕颈

医生解释给你听



**Q: 摸肚子真的会让
宝宝脐带绕颈吗?**

**⚠️ 不会的。完全没有
关系!**

1. 脐带绕颈在很多宝宝身上都会发生（有时还绕2-3圈）
2. 只要胎动正常、宝宝监测正常，就不需要太紧张。
3. 绕颈和是「摸肚子」无直接关系，不是外力造成。

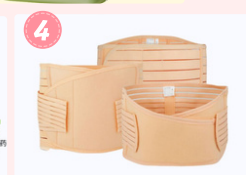
**💡 医生会在产检时留意
羊水量、胎位、心跳等
来判断是否需要处理。**

待产重点清单 (精简版)

♥妈妈用品 x 推荐准备数量

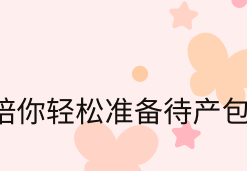
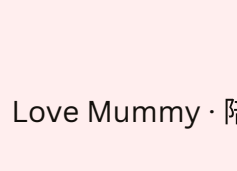
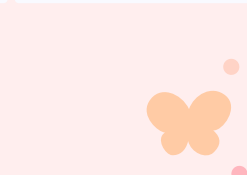
必备类

1. Lucky一次性内裤 (60 - 84件)
2. WAI产妇卫生巾 (6 - 9包)
3. SCALPI头皮清新喷雾 (1 - 3瓶)
4. GoldBelly 3件套收腹带 (1 - 2套)
5. QT可调节月子纱笼 (2 - 3件)
6. 防风月子帽 (2 - 3件)
7. 防滑月子袜 (3 - 5双)
8. NDODO一次性乳垫 (2 - 3包)



舒适修复类

1. Babycoco万用垫 (2 - 3件)
2. 哺乳月子服 (3 - 5套)
3. LYCRA哺乳内衣 (4 - 6件)
4. XiXi哺乳上衣 (2 - 4件)
5. Sweetmia哺乳遮巾 (1件)
6. Mother-K哺乳擦拭巾 (2盒)
7. Mother-K母乳袋 (2盒)
8. 十一味坐月沐浴药材 (5 - 8盒)

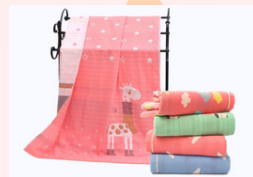


待产重点清单 (精简版)

❤️ 宝宝用品 x 推荐准备数量

穿戴类

1. Cutiebob新生儿包巾 (2 - 3件)
2. Cutiebob宝宝纯棉大号浴巾 (2 - 3件)
3. Cutiebob纯棉小手帕 (10件)



安抚/睡眠类

1. Moon-kids 新生儿纯棉套装 (6 - 10套)
2. Moon-kids 新生儿手脚套 (8 - 12双)
3. Moon-kids 新生儿防风帽 (3 - 5件)
4. Moon-B定心枕 (1set)
5. Moon-B豆豆被 (1 - 2 set)



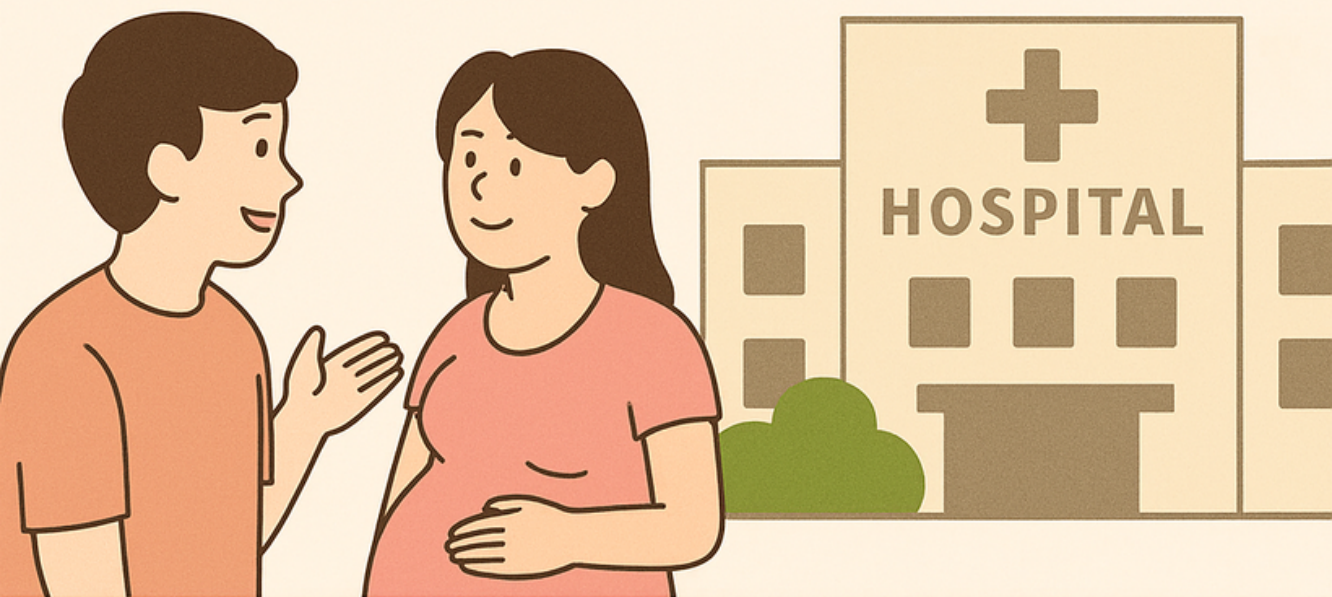
待产这条路不容易，
能准备的，我们先帮你准备好。

www.lovemummy.my
011-28183842

产前安排 x 月子规划 x 生产信号

生宝宝前 先搞定这3件事！

从医院路线到脐带剪法，全都想好了吗？



- 1 熟悉医院路线 + 停车位置
- 2 医院需准备的资料（IC / 检查报告 / 押金）
- 3 宝宝出生相关沟通：是否打针、谁剪脐带、是否保留胎盘

产前安排 x 月子规划 x 生产信号

月子规划

生完孩子有人接手

月子别等生完才想，现在安排刚刚好！

🍲 谁来照顾你？

月子中心 / 家人 / 自己请人？



月子用品准备好了吗？

月子餐、坐月服、内裤、乳垫、头皮喷雾...



有人能听你倾诉、陪你聊天吗？

情绪支援也很重要！



产前安排 x 月子规划 x 生产信号

快生了？ 这5个信号提醒你

看到这些信号，就准备出发吧！



- ✓ 肚子下坠感明显 腰酸
- ✓ 宫缩3-5分钟一次
- ✓ 见红（粉红或咖啡色）
- ✓ 破水（不受控制的水流）
- ✓ 解便感却解不出来

 若出现以上情况：
冷静→收拾→入院！



孕妈妈的心情信箱



写给正在倒数的你~

亲爱的孕妈妈：

你已经很努力了，不是每天都笑着面对，就不算勇敢。

怀孕的过程，可能有人支持你、也可能很孤单，但请你知道：你不是一个人。

你担心宝宝、也担心自己是不是能当好妈妈，这些情绪，都值得被接住。

如果有一天你真的很累、很烦、很委屈，请记住，这不是脆弱，是你太在意了。而这份在意，就是妈妈最温柔的力量。



小金句收藏

「我不完美，但我一直很用心。」

「宝宝不需要100分的妈妈，他只需要你。」

「有情绪没关系，我可以慢慢练习当妈妈。」

「我已经很棒了。今天的我，也值得被爱。」



Jio你加入

Love Mummy
学习群

我们一起学习当妈妈

 扫码加入Whatsapp群



 学习、陪伴、还有专属福利!