

入院待产包Checklist

妈咪可以打印这个CHECKLIST, 在临产的2个月准备好。

建议把用品分类放入“可以拖的行李箱内”, 方便身边的家人轻易帮助你,
更重要的是方便 出院时要抱宝宝, 不必提/拿太多东西,
一个“可以拖的行李箱” 帮助很大哦~

【妈妈用品】

1. 重要文件/物品 △△△

Check all that apply.

- ☐ 身份证
- ☐ 红簿子/ 医药卡(私人医院)
- ☐ 手机 & Charger/ Power Bank
- ☐ Mask 医药口罩
- ☐ 其它备注:

2. 洗漱用品

Check all that apply.

- ☐ 牙刷
- ☐ 牙膏
- ☐ 漱口杯
- ☐ 梳子
- ☐ 毛巾3件(擦脸, 擦身体, 擦脚)
- ☐ 水盆2个(抹身体, 清洗下体)
- ☐ 其它备注:

3. 衣鞋裤袜

Check all that apply.

- ☐ 哺乳月子服2套 / 哺乳长袖衣&月子纱笼 2套
- ☐ 哺乳内衣2件
- ☐ 10件棉质一次性内裤带去(平均每天换2-3件, 坐月子需要60-84件)
- ☐ 防风月子帽2个
- ☐ 防滑月子袜2双
- ☐ 棉鞋 / 月子暖暖拖(主要保暖足部)
- ☐ 外套
- ☐ 其它备注:

4. 其它重要用品

Check all that apply.

- ☐ 产妇卫生棉
- ☐ 防溢漏乳垫
- ☐ 卫生纸1卷
- ☐ 哺乳湿巾(哺乳专用 Breastfeeding Tissue) 1包
- ☐ 吸奶器 *** (一定要带哦, 越早开始pump奶越好哦~)
- ☐ 乳头膏(刚开始 新生儿宝宝不会吮吸, 乳头很容易被吮吸破裂~)
- ☐ 汤匙, 水杯, 保温壶, 饭盒
- ☐ 炒米水, 红枣水, 姜茶(建议叫家人帮忙准备)
- ☐ 其它备注:

【新生儿用品】

5. 喂养洗护

Check all that apply.

- ☐ 奶瓶(产后尽量让宝宝多吸母乳)
- ☐ 奶瓶刷
- ☐ 护臀霜
- ☐ 婴儿湿巾
- ☐ 尿片(建议15片)
- ☐ 婴儿小澡盆(私人医院可以不必带~)
- ☐ 驱风油
- ☐ 其它备注:

6. 婴儿用品

Check all that apply.

- ☐ 婴儿衣裤套装 (2套)(1: 穿出世; 1: 穿出院)
- ☐ 婴儿手套&脚套 (2套)(1: 穿出世; 1: 穿出院)
- ☐ 婴儿帽 (2套)(1: 穿出世; 1: 穿出院)
- ☐ 婴儿包巾(2件)(1: 穿出世; 1: 穿出院)
- ☐ 婴儿小毛巾2件
- ☐ 尿布(当枕头) / 婴儿枕 / 定心枕
- ☐ 手帕5件
- ☐ 其它备注: