文章

如何優雅待產？你不可不知最Chill的7項待產包裝備

六月 21，2021

1 MIN

國內外名人喜事連連，每每看到女星名模產後還能優雅自若的拍照打卡，是否更堅定妳想成為fashion mommy的自信？ 但我知道，重視細節的妳，即使懷孕也不能拋棄時尚，為妳送上一份完善的待產包清單，迎接寶貝誕生前，也別忘了給自己最好的，繼續美麗如昔。

媽媽不必當神力女超人，待產包不可能樣樣俱全，就算忘了，就近購買也很方便。最後這段24小時和寶寶緊密連結的時光裡，時常練習放鬆心情、和自己信心喊話，為迎接家庭新成員開心做好準備！

隨預產期一日日逼近，此時的妳，時常輕撫肚皮享受親密的親子時光，另一面，也開始擔心自己能否自信面對生產？不如好好放輕鬆，用最完善的待產包清單，安定自己的心吧！

待產包清單第一順位，請記得照顧自己！

請別只顧著在包中放進寶寶的用品！聰明媽咪謹記，必須先照顧好自己，才有體力迎戰育兒關卡！待產包準備除了必備文件、證件外，還有以下7項建議：

1. 任何妳喜愛的放鬆小物

首先，待產時間可能很長，平時喜歡邊吃零食邊追劇的妳，待產包中不妨準備喜歡的小餅乾、能放鬆心情的讀物、手機、平板，或是平常愛用的按摩小道具、氣味舒適放鬆的精油等。

2. 裝滿美麗秘訣的包包

平時慣用的保養品、維持好氣色的化妝品（或者至少帶支最愛的唇膏）、髮圈與梳子、眼鏡或隱形眼鏡，雖然待產當下用不到，但美麗小物能幫助妳在住院期間維持亮麗外表。

3. 拍下初次見面的影音器材

若老公可以陪同進產房，生產包中不妨準備相機等影音器材拍攝過程，與孩子第一次相見的驚喜時刻，日後再重播仍能感動好久。

4. 帶給妳自信的出院戰袍

愛美的妳，待產包中為自己準備一套出院戰袍吧！穿上它便能感受到輕鬆、舒適、美麗，伴妳自信帶著寶寶邁出第一步。

5. 實用的產褥墊＆沖洗器

待產時內診會流血，因此要帶產褥墊，類似厚款衛生棉及大片狀產褥墊都能派上用場，預計自然產的媽媽，還要準備沖洗會陰傷口的專用沖洗瓶。

6. 為寶貝備妥舒適衣物及包巾

疼愛孩子的妳，可能急著想讓寶寶穿上質料最好的貼身衣物，但新生兒的包巾、衣服、濕紙巾等醫院都有，因此待產包中只需準備一套寶寶的衣服和包巾就好，讓寶貝跟媽咪一起光鮮亮麗的出院。

對了！為了寶寶的安全，出院返家或前往月子中心的路上，務必使用0～6個月大的寶寶專用的提籃或嬰兒座椅喔！

7. 準備好優雅哺乳，給予寶貝營養

母乳蘊藏豐富的天然營養，能為孩子奠定保護力。醫院通常會鼓勵媽媽親餵，以自然產為例，產後約需住院2～3天，此時泌乳量僅3□5c.c.□還用不到母乳儲存袋，也因為鼓勵親餵，所以奶瓶、奶嘴暫不需要準備，以免寶寶產生乳頭混淆的狀況。



說了這麼多，沒有什麼比Relax更重要！不必當神力女超人，待產包準備不可能樣樣俱全，就算忘了，就近購買也很方便。最後這段24小時和寶寶緊密連結的時光裡，時常練習放鬆心情、和自己信心喊話，為迎接家庭新成員開心做好準備！

參考

- What to Pack for the Hospital or Birthing Center (link)
- What to pack in your hospital bag: your complete checklist (link)
- 衛福部國民健康署孕產婦關懷網站：準爸爸待產準備功課（link)
- 衛福部國民健康署孕產婦關懷網站：孕婦健康手冊（link)

Wyeth® 惠氏®

illuma 啟賦® 3



待產包建議清單



產褥墊&舒適衣物



證件



保養品



出院戰袍

放鬆小物





影音器材

世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。