文章

帶寶寶出門旅行！寶寶外出必帶清單與注意事項全攻略

六月 21，2022

1 MIN

帶家中的寶寶外出旅遊、享受一趟親子之旅是許多爸爸媽媽的夢想。不過，寶寶出門需受到全面的照顧，除了要準備各式嬰兒用品，也需要面對各種寶寶的突發狀況如換尿布、哺乳……等。

以下為爸爸媽媽整理帶寶寶出遠門的注意事項，以及外出必帶用品清單，幫助您能做好帶寶寶出門的萬全準備！

寶寶幾歲適合外出？ 6個月以上寶寶較能出遠門旅遊

6個月以下寶寶因抵抗力較差、身體較脆弱，請盡量避免帶寶寶出遠門旅行。3 ~ 6個月寶寶可嘗試帶出門散散步，讓寶寶觀察家中以外的環境；6 ~ 12個月的寶寶則已可出門到較遠的地方，唯需注意每段車程不宜過長，避免長途交通造成寶寶的不適。

寶寶外出旅遊規劃，旅行地點、交通、氣候與天氣都很重要！

在旅遊行程的規劃上，應符合寶寶不同的成長階段需求，旅行的地點、氣候與天氣、交通……等都可能影響寶寶出門的舒適度或情緒，因此皆是規劃行程時重要的考量因素，並且需事前思考該如何因應。

旅行地點

安排與寶寶出遠門的行程及在旅行途中，請避免與現居地氣候差異大、易有風沙、蚊蟲多、陰涼潮濕、衛生條件差、人潮聚集、不易推推車、吸菸區……等環境，以免造成寶寶身體不適。

另外，若是帶寶寶出國旅行，需注意當地是否有流行疾病，若寶寶已滿周歲，建議在出國前先施打如麻疹、腮腺炎等疫苗作為預防。

旅行地點的方便性也很重要，是否容易買到寶寶相關食品可納入考量，也需注意是否有適

合的哺乳或換尿布的空間，以及充足的醫療機構。

氣候與天氣

帶寶寶出門旅行最怕的是對環境適應不良而生病，或擔心寶寶身體受到天氣影響出狀況而玩得不盡興。因此在出發前，應先確認當地氣候狀況，以及帶寶寶外出旅行期間的天氣，確保寶寶能舒舒服服地出門玩，爸媽也能開開心心地度假。

- 晴天外出建議將推車加上遮陽罩或遮陽傘，避免寶寶直接接觸陽光
- 定時塗擦嬰兒防曬霜，即使被衣物遮蓋的部位也不能漏掉，避免紫外線傷害寶寶肌膚
- 水面或雪地的反射會增強日光的強度，請注意勿讓光線長期刺激寶寶眼睛及肌膚
- 建議出門後讓寶寶帶著鴨舌帽或護帽，保護寶寶脆弱的頭部
- 颳風夾帶的風沙易弄傷寶寶柔嫩的肌膚，風大時讓寶寶穿著長袖衣物或外套

交通方式

旅途中的交通通常佔據整趟行程的一大部分，若寶寶在出門乘坐交通工具期間感到不適或不耐煩，都將造成爸爸媽媽或同行乘客的困擾。因此，帶寶寶出門的交通方式需考量旅途長短、舒適度及安全性。

- 每段車程建議控制在1到2小時內，長時間搭車易造成寶寶不適或不耐煩而開始哭鬧
- 注意交通路段的舒適度，避免過於顛簸或崎嶇的路段，避免寶寶暈車嘔吐
- 4歲以下寶寶乘坐汽車時需坐後座安全座椅，外出前請留意安全座椅相關規定
- 注意大眾交通是否有寶寶專用設施
- 若是帶寶寶出國，盡量將飛行時間選在嬰兒睡眠的最長時段，同時也可提早申請嬰兒床、方便哺乳的座位……等機上育幼設施
- 寶寶搭乘飛機時，可透過吸奶嘴來平衡耳壓，避免因飛機起降造成的耳鳴不適

讓你帶寶寶出門萬無一失！寶寶外出必帶用品清單

帶寶寶出門前，需檢視寶寶的食衣住行育樂各方面可能使用到的物品，確保旅行的每個環節都能打理得盡善盡美。那麼，帶小寶寶出遠門究竟該準備哪些東西呢？以下整理寶寶出門必帶用品清單，讓您和寶寶的旅程能夠萬無一失！

- 換洗衣物數套
- 薄外套、帽子、圍兜
- 幼兒用口罩
- 嬰兒推車
- 安撫玩具
- 嬰兒毛毯
- 旅行裝清潔液（為敏感肌膚準備）
- 尿布和丟棄袋（若您使用一次性尿布，建議先聯繫尿布廠商，確認在目的地能輕鬆買到該商品）
- 濕紙巾/濕絨布（用於擦拭寶寶的手和臉）

- 乾洗手
- 幼兒用護膚霜、乳液
- 急救箱（需有蚊蟲藥膏、退燒藥）
- 經消毒的空瓶和奶嘴/餵食杯
- 塑膠碗和叉匙（若您的寶寶正斷奶）
- 副食品
- 食物用冰袋

注意：建議準備比預期中更多的量，以備不時之需。

寶寶外出母乳哺餵及飲食注意事項

母乳媽媽外出哺乳建議

請儘量按寶寶的日常進食習慣，在寶寶出門期間定期安排餵食。對仍處於親餵階段的媽媽，可使用哺乳巾餵食寶寶，也建議事前準備幾袋母乳，存放於保冰袋或保冷盒，以備不時之需。

若您是母乳瓶餵的媽媽，則需事前準備母乳袋及空奶瓶，並將擠好的母乳存放於保冰袋或保冷盒。絕大多數的服務站、飯店和咖啡廳都設有哺乳室，供母親帶寶寶出門期間也能安心哺乳和擠奶。

寶寶手抓食物

7個月大的寶寶會開始嘗試手抓食物，因此可以將寶寶喜愛的手抓食物（如新鮮的水果和麵包片）放在食品用塑膠保鮮盒中。9-12月大時，寶寶的進食範圍將擴大，到此時在旅途中吃飯會更加容易。

餐具消毒

直到寶寶6個月大之前，您都需要對餐具進行消毒。您可以在渡假時帶上消毒器（若消毒器是電動的，需通過製造商說明確認是否適用，並帶上插塞式接合器），或另購置可攜式消毒器。若您的寶寶進食固體食物，最好帶上他們喜歡的罐裝食物，以免在渡假目的地無法買到。

設置適當的溫度

- 若食物是凍過的，記得將其徹底解凍
- 將食物倒進塑膠碗中
- 將盛食物的碗放在一碗熱水中，攪拌食物，使其被均勻加熱到適宜溫度
- 餵食寶寶食物前，一定要記得先試試食物溫度
- 很多飯店、咖啡廳和服務站都願意為您加熱寶寶食物。但有的地方可能由於衛生要求，不能加熱自製
- 勿用微波爐加熱寶寶的食物，以免形成的「高溫點」燙傷寶寶

立即分享