孕晚期文章
文章

# 待產包內容跟著醫師準備，奠定寶寶學習力

二月 19, 2020

進入懷孕後期，建議孕媽咪們可以開始準備待產包囉！待產包內除了必備項目之外，重視寶寶發展的媽媽，為了寶寶未來的學習力，所以要特別留意營養和DHA的攝取，還有是不能遺忘的必帶物品呢？別擔心，來看看婦產科醫師周佳謙提供的建議！

**Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師**

*本身也有寶寶的婦產科醫師周佳謙，建議準媽媽們在懷孕第36~37週之後，就可以開始準備好待產包，也別忘了持續補充關鍵營養和DHA奠定寶寶學習力。*

接近懷孕後期，許多媽媽開始準備待產包內容清單，但是到底要帶哪些東西卻讓媽咪們傷腦筋。本身是媽媽的婦產科醫師周佳謙表示，「可在懷孕36~37週之後就準備好待產包。」除了必備的項目之外，注重寶寶學習力的媽媽們也會特別注意營養品的補充不能中斷，寶寶一直到出生都需要優質的營養幫助發展學習力，所以像是孕婦綜合維他命和DHA的攝取，在寶寶到來後，更要持續關鍵營養，奠定寶寶學習力！

醫師媽媽周佳謙特別分享她自己準備的待產包清單與注意事項：

## 待產包必備內容：必備證件加上個人衛生用品

依照個人的生活必備用品不同，所以待產包內容物也會有些許差異，但一些必備的物品是共通的，例如住院生產手續所需的文件和費用，以及媽咪和寶寶的生活必需品等。

必備的文件部分，周醫師特別強調：「要記得帶媽媽手冊和健保卡！」媽媽手冊也就是衛福部的孕婦健康手冊。此外，健保卡等身分證件，也要一併帶著，建議媽媽們可先用夾鏈袋或小袋子把這些證件都裝好，一起放進待產包裡，可隨時揹了就走。

不管去哪住，自己習慣的個人用品還是最衛生且舒適的了，「盥洗品如拖鞋、牙刷、牙膏、毛巾等，可先準備好。」周醫師細心提醒媽媽們，若已習慣用自己的清潔用品，可先自行準備好，免得到時候用不慣醫院提供的，甚至包括保養品與沐浴用品如護唇膏、保濕乳、洗髮精、吹風機等，也可依個人需求決定要不要帶。平常習慣戴隱形眼鏡的媽媽們，請記得要帶一副眼鏡，因為若需要剖腹產的話，醫師可能會在手術前，要求妳摘掉隱形眼鏡。**有在做美甲或塗指甲油的產婦，建議至少要卸掉一個指頭的指甲，方便生產時醫護人員可以監測生命徵象喔！**

# 產褥墊和增加舒適的小物

至於媽媽產後會排惡露，而需要準備的產褥墊和產後衛生棉，周醫師表示：「產褥墊通常可以自生產的院所購買，也可以自行準備。」惡露又稱產後排出物，是媽媽們產後自陰道排出像是月經的分泌物，排惡露的時間長短不一，通常為產後4到6週的時間。

除了上述的必備物品外，為了增加住院的舒適度，媽媽們可以帶一些讓自己更舒服且安心的小物，幫助心情放輕鬆，這些物品包括睡衣、保暖襪、孕婦枕、慣用的枕頭或靠枕等。



# 哺乳用品與媽媽營養補充品

重視寶寶學習力發展的媽媽們，可以在待產包裡放一些幫助孕哺的營養品，像是幫助寶寶學習力的關鍵營養和DHA才能在產後即時補充營養，給寶寶更優質的養分。
哺乳用品的準備上，周醫師建議：「想要餵母奶的媽媽，可以準備疏乳棒、哺乳內衣、溢乳墊、擠乳器，和出院的一套衣服。」其中，疏乳棒是用來預防塞奶，保持乳腺暢通的按摩小工具。
另外，「剖腹產的媽媽，請準備剖腹產用束腹帶喔！」周醫師貼心提醒媽媽們，束腹帶可幫助剖腹產媽媽起身走動時傷口較不易拉扯疼痛。



寶寶用品的部分，周醫師提醒：「可以備用嬰兒用品，以及寶寶出院穿的衣服。」此外，還可準備包裹寶寶的包巾、汽車座椅等。

## 適度打扮與娛樂設備放鬆心情

如果媽媽們在生產住院時，想好好打扮見親友訪客，要注意些什麼呢？也是媽媽的德州大學西南醫學中心(UT Southwestern Medical Center)婦產科醫師羅賓 · 霍薩格布勒(Robyn Horsager-Boehrer)建議想打扮的媽媽們，可以準備成分天然、不刺激的化妝品，或是髮捲等生活造型用品，把自己妝得美美的，心情也會更好！

除了妝點外表儀容，心理上與口腹之欲也要照顧，有些媽媽想在待產包裡帶些自己喜歡的零食或食物，請記得先諮詢醫師有關產前產後的飲食守則。幫助心情放鬆的物品或設備，例如書本、雜誌、手機、平板電腦、筆電等，甚至相機，同時也要記得帶這些電子產品的充電器，並檢查記憶體的容量是否足夠。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

# 醫師媽媽的待產包
# 為寶寶學習力做準備

## 幫助放鬆心情用品


筆電

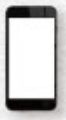
書本



平板電腦

雜誌




手機

## 必備用品



媽媽手冊


健保卡

## 媽媽用品


出院的衣服




溢乳墊
哺乳內衣


奠定寶寶
學習力的營養品

## 寶寶用品

汽車座椅



手套


襪子


毯子



字卡


哺乳器

## 重點摘要：

- 幫助寶寶學習力的關鍵營養和DHA生產前後仍要持續攝取足夠的量，所以待產包內別忘了攜帶。
- 先用夾鏈袋或小袋子裝好必要的證件和物品，放進待產包內，可以隨時揹了就走。

## 參考


- What to bring to the hospital: Your delivery checklist. (link)
- The ULTIMATE Hospital Bag Checklist. (link)







立即分享