

# 待產包內容跟著醫師準備，奠定寶寶學習力

2 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。

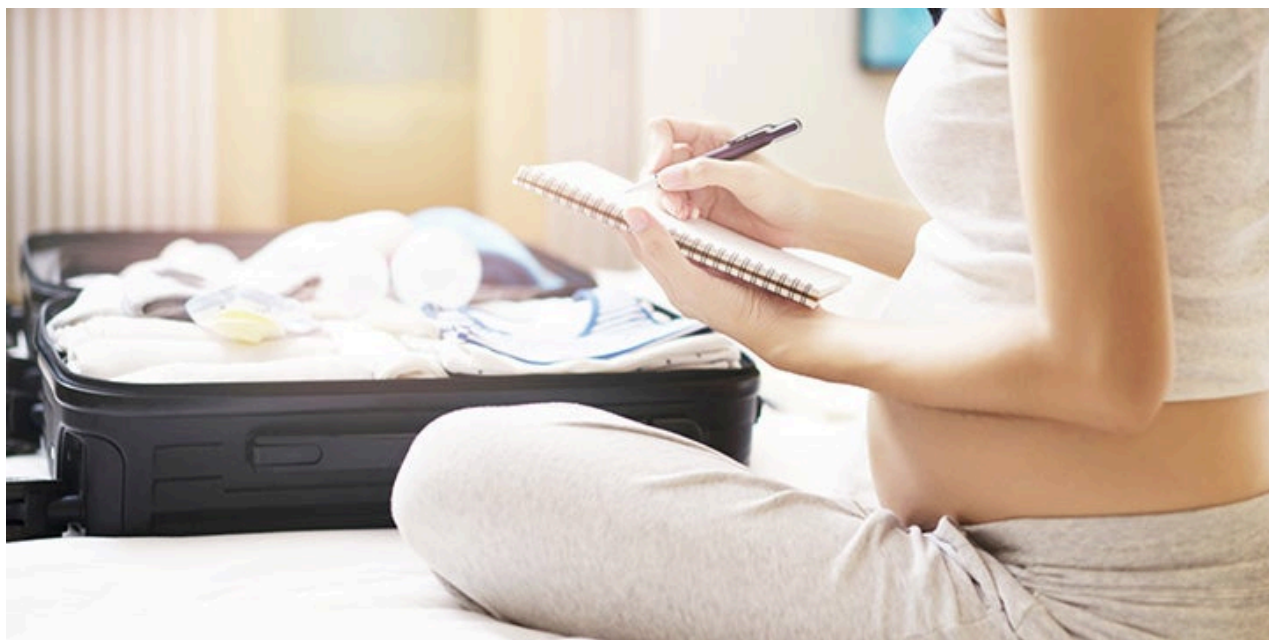
必備的文件部分，周醫師特別強調：「要記得帶媽媽手冊和健保卡！」媽媽手冊也就是衛福部的孕婦健康手冊。此外，健保卡等身分證件，也要一併帶著，建議媽媽們可先用夾鏈袋或小袋子把這些證件都裝好，一起放進待產包裡，可隨時揹了就走。

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：「想要餵母乳的媽媽，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，並檢查記憶體容量是否足夠。



# 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



## 必備用品



## 媽媽用品



## 寶寶用品



## 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](#))



—Wyeth® 惠氏®—  
母嬰專家

媽咪迎新禮

≡立即免費領取≡

The image is a promotional banner for Wyeth's 'Mommy Welcome Gift'. It features a smiling woman holding a newborn baby in a cozy, sunlit room. To the right, two wrapped gifts with gold ribbons are shown. The text 'Wyeth 惠氏 母嬰專家' is in the top left, '媽咪迎新禮' is in large blue characters on the right, and '≡立即免費領取≡' is at the bottom in white on a gold background.

立即分享