

## 媽咪待產包

- |                             |    |                          |
|-----------------------------|----|--------------------------|
| 孕婦健康手冊                      | 1份 | <input type="checkbox"/> |
| 身分證<br>(產婦及配偶)              | 1份 | <input type="checkbox"/> |
| 健保卡                         | 1份 | <input type="checkbox"/> |
| 手機及充電器                      | 1份 | <input type="checkbox"/> |
| 簡易盥洗用品                      | 1份 | <input type="checkbox"/> |
| 牙刷/牙膏/梳子<br>毛巾/洗面乳<br>乳液/拖鞋 |    |                          |
| 保暖衣物                        | 1份 | <input type="checkbox"/> |
| 帽子/襪子/圍巾<br>外套              |    |                          |
| 出院時產婦衣服                     | 1套 | <input type="checkbox"/> |

## 媽媽用品/營養品

- |         |      |                          |
|---------|------|--------------------------|
| 妊娠霜     | 1瓶   | <input type="checkbox"/> |
| 托腹帶     | 1條   | <input type="checkbox"/> |
| 束腹帶/束褲  | 1-2件 | <input type="checkbox"/> |
| 免洗內褲    | 2-6包 | <input type="checkbox"/> |
| 產褥墊/看護墊 | 2-3包 | <input type="checkbox"/> |
| 產婦衛生棉   | 3-4包 | <input type="checkbox"/> |
| 會陰沖洗瓶   | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 鈣質營養品   | 數盒   | <input type="checkbox"/> |
| 孕哺維他命   | 數盒   | <input type="checkbox"/> |
| 媽媽藻油DHA | 數盒   | <input type="checkbox"/> |
| 凍晶血紅素鐵  | 數盒   | <input type="checkbox"/> |

## 餵母乳的準備

- |           |      |                          |
|-----------|------|--------------------------|
| 電動(手動)吸乳器 | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 溢乳墊       | 1盒   | <input type="checkbox"/> |
| 乳頭清淨綿     | 1-2盒 | <input type="checkbox"/> |
| 乳頭保護器     | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 羊脂膏       | 1條   | <input type="checkbox"/> |
| 母乳儲存袋     | 數盒   | <input type="checkbox"/> |
| 哺乳冷熱敷袋    | 一個   | <input type="checkbox"/> |
| 哺乳內衣      | 3-4件 | <input type="checkbox"/> |
| 居家哺乳衣     | 1-2件 | <input type="checkbox"/> |
| 哺多多飲品     | 數盒   | <input type="checkbox"/> |
| 卵磷脂燕窩營養品  | 數盒   | <input type="checkbox"/> |

## 嬰兒衣著

- |         |      |                          |
|---------|------|--------------------------|
| 棉質紗布內衣  | 2-6件 | <input type="checkbox"/> |
| 長袍/和服   | 1-2件 | <input type="checkbox"/> |
| 兔裝/蝴蝶裝  | 1-2件 | <input type="checkbox"/> |
| 肚衣套裝    | 2-6件 | <input type="checkbox"/> |
| 嬰兒包巾    | 1-2件 | <input type="checkbox"/> |
| 護手套     | 2雙   | <input type="checkbox"/> |
| 寶寶襪/護腳套 | 2-4雙 | <input type="checkbox"/> |
| 肚圍      | 1-2條 | <input type="checkbox"/> |
| 圍兜      | 2-3條 | <input type="checkbox"/> |

## 媽咪 生產包 備忘錄

## 準寶寶哺育及外出用品

- |         |      |                          |
|---------|------|--------------------------|
| 大奶瓶     | 4-6支 | <input type="checkbox"/> |
| 小奶瓶     | 3-4支 | <input type="checkbox"/> |
| 備用奶嘴    | 6個   | <input type="checkbox"/> |
| 奶瓶清潔劑   | 1瓶   | <input type="checkbox"/> |
| 奶瓶消毒鍋   | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 奶瓶奶嘴刷   | 1副   | <input type="checkbox"/> |
| 調乳器     | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 溫乳器     | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 安撫奶嘴    | 2-3個 | <input type="checkbox"/> |
| 奶嘴鍊/奶嘴夾 | 2個   | <input type="checkbox"/> |
| 嬰兒推車    | 1台   | <input type="checkbox"/> |
| 育兒揹巾    | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 汽車安全座椅  | 1個   | <input type="checkbox"/> |

## 嬰兒沐浴清潔護理

- |        |      |                          |
|--------|------|--------------------------|
| 嬰兒洗髮精  | 1瓶   | <input type="checkbox"/> |
| 嬰兒沐浴精  | 1瓶   | <input type="checkbox"/> |
| 嬰兒乳液   | 1瓶   | <input type="checkbox"/> |
| 爽身粉    | 1罐   | <input type="checkbox"/> |
| 尿布膏    | 1罐   | <input type="checkbox"/> |
| 紗布澡巾   | 4-6條 | <input type="checkbox"/> |
| 小紗布巾   | 6條   | <input type="checkbox"/> |
| 大浴巾    | 2條   | <input type="checkbox"/> |
| 浴盆/浴網  | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 浴用海綿   | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 指甲修護組  | 1組   | <input type="checkbox"/> |
| 棉花棒    | 1盒   | <input type="checkbox"/> |
| 耳溫槍    | 1個   | <input type="checkbox"/> |
| 尿布NB.S | 數包   | <input type="checkbox"/> |
| 濕紙巾    | 數包   | <input type="checkbox"/> |

## 寢具系列用品

- |     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| 嬰兒床 | 1台 | <input type="checkbox"/> |
| 床墊  | 1個 | <input type="checkbox"/> |
| 寢具組 | 1組 | <input type="checkbox"/> |
| 蚊帳  | 1個 | <input type="checkbox"/> |
| 枕頭  | 1個 | <input type="checkbox"/> |

280天  
幸福列車  
mom on the go!