

你好，我是卓正医疗的熊慧娟医生，欢迎收听丁香妈妈的「孕期全攻略」。在进入医院待产前，有很多东西需要准备，而准妈妈的情绪也会变得比较紧张。为了帮助大家提前做好充足准备，今天，我们就来聊一聊如何准备待产物品。

待产包 3 个包：随身包、入院行李包、产后包

一般情况下，待产需要准备三个包：

第一个包为随身包，主要携带证件、资料和联系工具等。

第二个包为入院行李包，主要包括入院当天的必需品。

第三个包为产后包，主要由家属携带，东西会比较多，包括产后及出院需要的物品。

接下来，我们就来详细了解一下这三个包需准备的具体物品。

随身包：携带各类证件，现金及通讯工具

首先是随身包，这个包建议孕晚期的准妈妈务必随身携带，以防破水或临产状况下紧急入院使用。

随身包里需要带上：夫妻双方的身份证、医保卡、生育保险证、银行卡、现金若干、手机、充电宝、准生证。

这里特别说一下准生证，并不是所有医院都有要求，各个地方情况不同，建议准妈妈提前咨询，有需要再带。

除了上面提到的物品，准妈妈最好在每次产检后对产检资料拍照备份。这样做是因为产检资料一般保留在医院里，如果有突发状况，没有办法去产检医院就诊或分娩，能让急诊医生快速了解你的状况。

入院行李包：准妈妈和宝宝的必须物品

再来说说准妈妈和家人入院当天带的入院行李包。

首先，包里可以装上：少量产褥垫、计血量的卫生巾 1 包、一次性内裤、一次性马桶垫、防滑拖鞋、吸管杯、餐具等。

其次，还需要准备洗漱用品，包括牙刷、牙膏、毛巾、梳子以及漱口水等。如果准妈妈临产后，不方便刷牙，就可以用漱口水，保持口气清新。

再次，带上运动饮料。注意运动饮料不要含咖啡因，比如红牛这类含咖啡因的功能性饮料，可能会让宝宝兴奋，增加宝宝缺氧的风险。所以建议大家带像宝矿力、佳得乐这类不含咖啡因的运动饮料。

此外，准妈妈还可以带上喜欢的娱乐用品，比如，书籍、iPad 等来舒缓压力。

除了包里带的，关于身上穿的也有一些小建议。

其实大部分医院都会提供病号服，因此待产包内一般不需要放额外衣物。但如果是夏季或冬季，准妈妈可以备一件开衫，这样不会因为夏季空调房温度低，或冬季室外温度低而着凉。

在入院时，建议穿方便穿脱的旧衣物，一来是方便做检查，二来，因为衣物有可能弄脏，如果不方便清洗，把旧衣服丢掉也不至于太心疼。

说了这么多有关准妈妈的物品，不要忘了为宝宝做准备，这部分可以结合医院待产包清单来选。这里有一些建议：

准备婴儿湿纸巾 1 包，口水巾 10 条，纸尿裤要准备 NB 码、S 码各 1 小包。不用准备太多，因为新生儿适用的纸尿裤大小有差异，需要根据宝宝实际情况，再购买合适尺寸。最后，还可以根据需要，选择性携带保湿霜、指甲剪、护臀霜等物品。

产后包：产后必须品及出院准备

最后要给大家介绍的，就是准妈妈生产后的产后包了。

首先给准妈妈准备宽松衣物 1 套，产妇卫生巾及一次性内裤，方便出院时使用。

其次在包内放上宝宝的衣物 2 套，需要提醒各位准妈妈的是，由于宝宝皮肤比较娇嫩，衣物尽量选择纯棉的，尺寸大一点的，不要选衣领、袖子、裤腿比较紧的衣服。

第三，还需准备 1 条包被，洗浴用品，浴巾和洗护旅行套装等。准妈妈还可以按个人需要，携带化妆包、护肤品。

最后是一些略大件的物品，比如脸盆、衣架，婴儿提篮，还有陪护家属自用的物品。脸盆衣架这些可以选择在医院小卖部直接购买。

准爸爸和家人提前做好准备工作

准备好了三个包，再来说说临产前的其他准备工作。如果突然破水，去分娩医院最快的方式是什么？医院的就诊流程是怎样的？这部分最好和家人一起收听，特别是准爸爸需要提前了解。

首先，准爸爸或者家人要事先查好去分娩医院的路线有哪几条，首选哪条，次选哪条，高峰拥堵时段怎么走等问题，做好准备出行的工作。

其次，建议准爸爸准妈妈，或是陪产人员事先了解分娩医院的布局，弄清楚急诊，产科门诊，待产产房及分娩等地方具体在哪里，最好能事先实地考察一下，以防急诊待产时出现慌乱。

最后，也提醒一下各位准妈妈，临产莫惊慌，要学会调节。生产过程中可以使用我们课程提及的拉玛泽呼吸法，来帮助自己放松，减压减痛，也祝愿我们的准妈妈都能有一个美好的分娩经历。

产后最好母乳喂养，奶瓶喂养需慎重

说完了待产所需的三个包及临产的紧急情况，下面我们来说一说如何在产后给宝宝做喂养。

不同医院对于是否要携带奶瓶和奶粉规定不同，对此熊医生的建议是，妈妈能亲自进行母乳喂养，最好就母乳喂养。如果必须给宝宝补充奶粉，请咨询医生和护士后评估必要性，再做决定。

各种指南明确指出，我们要给宝宝充分的时间来学习吸吮，不要过早给予不必要的干预，尤其是奶瓶喂养。

在宝宝还没有完全建立好稳定的母乳喂养吸吮能力时，过早让宝宝接触奶瓶，会增加之后母乳喂养的困难，也就是常说的乳头混淆。

此外，用奶瓶喂养，即使奶瓶里是妈妈的母乳，宝宝出现腹泻、中耳炎的风险也会提升。但在宝宝出生早期，妈妈确实不能母乳亲喂，也可以尝试杯喂、勺喂等方式减少宝宝对奶瓶的依赖。

课程小结

好了，这就是本次课的全部内容，我再来总结一下本次课的要点：

第一，一般情况下，待产需要准备三个包：携带证件的随身包，含有入院必需品的入院行李包，包括产后及出院物品的产后包。

第二，做好提前准备工作，以防情况紧急。比如提前查好去医院的路线，医院的规格等等。

第三，产后最好母乳喂养，如果必须给宝宝补充奶粉需慎重，请咨询医生和护士后评估必要性，再做决定。

好了，这期内容到这里就结束了，你有什么收获呢？欢迎你在「笔记区」留言和我分享。我们下节课见！