



待产包需要准备什么？

(为 IWK 健康中心的产妇准备的待产包清单)

[Simplified Chinese translation of PL-0341:
“What’s in Mom’s Suitcase? (packing list for when you
have a baby at the IWK Health Centre)”]

您的分娩工具包：

- ✓ IWK 家庭信息簿
- ✓ 您的省保健卡（如 NS 保健卡）
- ✓ 洗发水、香皂、牙刷、牙膏、除臭剂、刷子、梳子、Kleenex®
- ✓ 拖鞋、家居服、孕妇润唇膏、保暖袜
- ✓ 备用床上枕头（可选）
- ✓ 音乐光盘（可选）

爸爸应急包（陪护人员/分娩教练应急包）

- ✓ 零食、食物、水或果汁（可以准备一个冷却器）
- ✓ 个人卫生用品和换洗衣物
- ✓ **睡裤 - 如果和孕妈住在一起，请准备一些！**

妈妈用品（分娩后）

- ✓ 两个哺乳文胸或具有良好支撑性的文胸（如运动文胸）
- ✓ 12 个防溢乳垫
- ✓ 24 个卫生巾（最好具有超强吸水性）
- ✓ 多条内裤（可以使用旧的内裤）
- ✓ 睡袍/睡衣、护理服、舒适且宽松的休闲服
- ✓ 书籍、杂志（可选）
- ✓ 特殊的饮食指导或任何食物限制
- ✓ 妈妈零食（可选）
- ✓ 您正在服用的任何药物（**请将药物交给您的家庭新生儿护士**）
- ✓ 手表或旅行闹钟（**家庭新生儿房间不提供闹钟**）
- ✓ 笔和纸（用来填写有关宝宝信息的表格）

宝宝用品：

二十或三十片尿布（每天大概用 12 - 14 片）	护臀霜（如 Vaseline®、Zincifax®、Penaten®） （可选）
两件（或更多）件汗衫 两套外出服（您可能希望准备一套用来拍照的衣服）	一个婴儿毯 一个厚重毯子（考虑室外温度）
一个适合新生儿的婴儿车座。 IWK 不租借婴儿车座。 请在出院前准备。请确保符合加拿大安全标准。	IWK 是一家提供母乳喂养的爱婴医院。但是，如果您不打算进行母乳喂养，请提供液态配方奶。
不提供橡皮奶嘴。不提供指甲砂锉。	不提供也不建议使用指甲钳。

* 产前及产后资源：<http://www.nshealth.ca/pregnancy-parenting>