

宝宝报到清单

宝宝出生第一个月要准备的108样东西，从喂养、安全睡眠，到待产包和各种手续，专为美国和加拿大的父母准备。

☐ 边准备边勾选。用不上的可以跳过，每个家庭的清单都不一样。

★ 出院前必备

喂养

15

- ☐ 奶瓶（配新生儿慢流量奶嘴）
先准备2-4个，具体看你多久洗一次。
- ☐ 备用奶嘴（大一档流量）
- ☐ 奶瓶刷
- ☐ 奶嘴刷
- ☐ 奶瓶晾干架
洗好的奶瓶需要地方沥干。
- ☐ 奶瓶消毒器（紫外线或蒸汽）
- ☐ 温奶器
- ☐ 一罐备用奶粉
可以等生完再决定，问问医院用的是哪一种。
- ☐ 电动吸奶器
手动吸奶器用久了手会很累。在美国，大部分保险计划都覆盖吸奶器，购买前先问一下。
- ☐ 吸奶器替换配件
鸭嘴阀和导管会磨损，备一套替换的。
- ☐ 储奶袋
能直立、从顶部开口灌装的款式，装奶和倒奶都更方便。
- ☐ 乳头修护霜
- ☐ 哺乳枕
托住宝宝，减轻你腰背和手臂的负担。
- ☐ 大号纱布巾
可以当哺乳巾或拍嗝巾。不要把松散的布料放在婴儿床里。
- ☐ 小方纱布巾和拍嗝巾
多备几条，擦嘴和搭在肩上拍嗝都得上。

睡眠

7

婴儿床里只放硬实的床垫和床笠：不要放枕头、被子、毛绒玩具或床围。一定要让宝宝仰卧睡觉。

- ☐ 婴儿床
必须符合现行安全标准。二手床要查清楚生产年份，以及有没有被召回。
- ☐ 硬质婴儿床垫
要硬、平整，和床架贴合，四周没有缝隙。

- ☐ 床笠2-3条
一条用、一条洗、一条备用。
- ☐ 防水床垫保护罩
选薄款、贴合的。
- ☐ 婴儿睡篮或游戏床
建议头6个月同房不同床；放在大床边的睡篮可能比婴儿床更实用。
- ☐ 睡袋或襁褓巾
宝宝一出现翻身迹象，就要停止包襁褓，改用睡袋。
- ☐ 安抚奶嘴

换尿布

11

- ☐ 新生儿纸尿裤
宝宝很快就会换大一码，不用囤太多。
- ☐ 婴儿湿巾
- ☐ 换尿布垫
- ☐ 换尿布用的柔软小方巾
在家用温水配小方巾，比湿巾更省钱。
- ☐ 擦脸擦嘴用的棉柔巾和纯水湿巾
- ☐ 小收纳盒
擦脸的和擦屁股的小方巾分开存放。
- ☐ 棉签
- ☐ 棉球（少量）
头几周过后就用得差不多了。
- ☐ 婴儿用品消毒湿巾
- ☐ 护臀膏（氧化锌）
预防红屁股可以用凡士林；已经起红疹就用氧化锌。
- ☐ 带密封盖的尿布桶
减少异味，房子小的话尤其需要。

洗澡与护肤

8

- ☐ 婴儿浴盆
- ☐ 洗澡水温计
水温约37-38°C（98.6-100.4°F）。
- ☐ 温和的二合一婴儿洗发沐浴露

- ☐ 婴儿润肤乳
冬天室内开暖气，皮肤很容易干。
- ☐ 带帽浴巾或柔软的大浴巾
- ☐ 凡士林2罐
一罐用在脸上，一罐用在尿布区。
- ☐ 金盏花膏
保湿、舒缓皮肤。如果宝宝有蚕豆病（G6PD缺乏症），使用草本护肤品前先咨询药师。

- ☐ 婴儿洗衣液

衣物

9

- ☐ 和尚服
数量看纸尿裤侧漏的频率，以及洗衣和晾干的速度。
- ☐ 包屁衣（新生儿码和0-3个月）
每个尺码少买几件，宝宝出生前很难预计大小。
- ☐ 连体睡衣（拉链款）
凌晨3点换尿布时，拉链比按扣方便多了。
- ☐ 宝宝的出院衣服（准备两个尺码）
- ☐ 包被和帽子
- ☐ 保暖帽1-2顶
天冷的时候出院一定用得上。
- ☐ 婴儿手套1-2副
- ☐ 袜子2-3双
- ☐ 口水巾

健康

7

3个月以下的宝宝发烧（100.4°F/38°C或以上），要立即看医生或去急诊室，不要自行给宝宝用药。

- ☐ 电子体温计（测肛温或腋温）★ 必备
给婴儿量体温，肛温最准确；腋温可以作初步检查。
- ☐ 耳温枪（以后用）
新生儿耳道细小，读数不一定准确，大约6个月后才比较适合。
- ☐ 婴儿指甲剪
- ☐ 婴儿指甲锉
- ☐ 吸鼻器
冬天鼻塞很常见。
- ☐ 生理盐水滴鼻液
配合吸鼻器使用。
- ☐ 婴儿退烧药：对乙酰氨基酚（例如Infant Tylenol）
备用。3个月以下必须遵医嘱才能使用。

外出与防寒

10

坐儿童安全座椅时不要穿蓬松的羽绒服或连体防寒服：安全带会系不紧。先给宝宝穿几层薄衣服，扣好安全带，再在外面盖毯子或用座椅罩。

- ☐ 婴儿提篮式安全座椅（反向安装）★ 必备
开车接宝宝出院必须使用。认准加拿大National Safety Mark或美国FMVSS 213标签；不要买二手的。
- ☐ 安全座椅防风罩
选套在座椅外面的款式，不要垫在宝宝身后，也不要穿过安全带。
- ☐ 薄款摇粒绒连体衣
- ☐ 婴儿推车保暖脚套
- ☐ 妈咪包
- ☐ 婴儿背带
- ☐ 婴儿推车
新生儿头几周用得比较少，除非经常出门。
- ☐ 便携隔尿垫
也可以用一次性的。
- ☐ 保温水壶
外出时冲奶用。
- ☐ 奶粉分装盒
可有可无，也可以用一次性奶粉袋。

居家环境

6

- ☐ 冷雾加湿器
冬天开暖气会让室内空气干燥，对宝宝的鼻子和皮肤不好。
- ☐ 室内温湿度计
房间保持舒适、不要太热；宝宝比大人多穿一层就够了。
- ☐ 小夜灯
半夜喂奶不用开大灯。
- ☐ 白噪音机
- ☐ 婴儿监视器
房子小的话可以不买。
- ☐ 测试烟雾报警器和一氧化碳报警器

妈妈产后恢复与待产包

17

- ☐ 待产包收拾好，放在门口
争取在36周左右准备好。
- ☐ 带照片的身份证件、保险卡/医疗卡
- ☐ 分娩计划和产检记录
- ☐ 手机和长充电线
- ☐ 睡袍、哺乳文胸、舒适的出院衣服
- ☐ 洗漱用品、润唇膏、发圈
- ☐ 一次性内裤或深色内裤、卫生巾

- ☐ 零食和可重复装水的水杯
- ☐ 自己的枕头（枕套别选白色的）
- ☐ 眼镜／隐形眼镜和镜盒
- ☐ 伴侣：换洗衣物、洗漱用品、零食
- ☐ 现金／银行卡，用来付停车费和自动售货机
- ☐ 在家用的产妇卫生巾（加长、量多型）
头几周用量很大。
- ☐ 会阴冲洗瓶
- ☐ 防溢乳垫
- ☐ 在家穿的哺乳文胸2-3件
- ☐ 乳房冷热敷垫
缓解喂奶头几周的乳房胀痛。

手续与预约

11

- ☐ 车上已装好婴儿安全座椅 **★ 必备**
大部分医院不会让没有安全座椅的宝宝出院。可以到安全座椅检查站确认安装是否合适。
- ☐ 选好儿科医生／家庭医生
出院后几天内通常要做第一次检查。
- ☐ 在医院或分娩中心预登记
- ☐ 规划路线和停车；实地开车预演一次

- ☐ 确认育儿假和福利的申请材料
美国：FMLA（美国《家庭与医疗休假法》）／州休假和短期伤残保险。加拿大：EI（加拿大就业保险）产假和育儿假福利。
- ☐ 了解如何把宝宝加入医疗保险／保障
加拿大：申请宝宝的省医疗卡（医院通常会提供表格）。美国：在30天内把宝宝加入你的保险计划。
- ☐ 了解出生证明和SSN／SIN（美国社会安全号码／加拿大社会保险号码）的申请流程
大部分省份可以用同一份网上表格登记出生、申请SIN和加拿大儿童福利金。在美国，医院通常会帮你开始申请出生证明和SSN。
- ☐ 临产时要通知的人员名单
- ☐ 安排人照顾宠物和大一点的孩子
- ☐ 在冰箱冷冻室囤好方便快手的饭菜
- ☐ 参加产前课程／婴儿心肺复苏（CPR）课程

6个月以后

7

- ☐ 带脚踏的宝宝餐椅
- ☐ 吃辅食用的婴儿勺、碗和围兜
- ☐ 敞口学饮杯或吸管杯
- ☐ 婴儿牙刷和含氟牙膏
- ☐ 楼梯安全门
- ☐ 插座保护盖和家具防倾倒固定器
- ☐ 宝宝坐不下提篮后换用的双向安全座椅
保持反向安装，直到达到座椅规定的上限。

两个人一起准备



Little Us 是专为你两人设计的孕期App。这份清单在App里是共享的：一个人勾选，另一个人马上就能看到。还可以加备注、记下买了哪个牌子，或者给任何一项拍张照片。

即将登陆 iPhone 和 Android · littleusapp.com

仅供一般参考，不构成医疗建议。请遵循你的医护人员的指导。