

BB報到清單

BB出世第一個月要準備的108樣東西，由餵哺、安全睡眠，到走佬袋和各種手續，為美國和加拿大的父母而設。

☐ 邊準備邊剔。用不着的可以略過，每個家庭的清單都不一樣。 ★ 出院前必須準備好

餵哺

15

- ☐ 奶樽（配初生慢流奶嘴）
先準備2-4個，視乎你多久洗一次。
- ☐ 後備奶嘴（下一階段流量）
- ☐ 奶樽刷
- ☐ 奶嘴刷
- ☐ 奶樽晾乾架
洗好的奶樽需要地方滴乾。
- ☐ 奶樽消毒機（UV或蒸氣）
- ☐ 暖奶器
- ☐ 一罐奶粉作後備
可以出院時再決定，並問醫院用哪一種。
- ☐ 電動奶泵
手動奶泵用久了手會很累。在美國，大部分保險計劃都會資助奶泵，購買前先查詢。
- ☐ 奶泵替換配件
鴨嘴閥和喉管會磨損，預備一套後備。
- ☐ 母乳儲存袋
可以直立、從上方注入的款式，入奶和倒出都較方便。
- ☐ 乳頭膏
- ☐ 餵奶枕
承托寶寶，減輕媽媽腰背和手臂的負擔。
- ☐ 大紗巾
可當餵奶巾或掃風巾。不要把鬆散的布放在嬰兒床內。
- ☐ 小方紗巾和掃風巾
多備幾條，抹嘴和托在肩上掃風都用得着。

睡眠

7

嬰兒床內只放結實的床褥和床笠：不要放枕頭、被、毛公仔或床圍。寶寶必須仰睡。

- ☐ 嬰兒床
必須符合現行安全標準。二手床要查清楚出廠年份和有沒有回收（recall）。
- ☐ 硬身嬰兒床褥
要硬身、平整，與床架緊貼，四邊沒有空隙。

- ☐ 床笠2-3張
一張用、一張洗、一張後備。
- ☐ 防水床褥保護套
揀薄身、貼服的款式。
- ☐ 嬰兒睡籃或遊戲床
建議頭6個月同房不同床；放在床邊的睡籃可能比嬰兒床更實用。
- ☐ 睡袋或包巾
寶寶開始有翻身跡象，就要停止包巾，改用睡袋。
- ☐ 安撫奶嘴

換片與清潔

11

- ☐ 初生尿片
寶寶很快轉碼，不用囤太多。
- ☐ 嬰兒濕紙巾
- ☐ 換片墊
- ☐ 屁股巾
在家用暖水配屁股巾，比濕紙巾更化算。
- ☐ 純水手口巾（乾巾、濕巾）
- ☐ 小膠盒
面巾和屁股巾分開存放。
- ☐ 棉花棒
- ☐ 棉花球（少量）
頭幾週過後用得不多。
- ☐ 嬰兒用品消毒濕紙巾
- ☐ 護臀膏（氧化鋅）
預防紅屁股可用凡士林；出現紅疹就用氧化鋅。
- ☐ 有蓋密封尿片桶
減少異味，小單位尤其需要。

沐浴與護膚

8

- ☐ 嬰兒浴盆
- ☐ 沐浴水溫計
水溫約37-38°C（98.6-100.4°F）。
- ☐ 溫和的二合一嬰兒洗頭沐浴露

- ☐ 嬰兒潤膚露
冬天開暖氣，室內空氣很乾燥。
- ☐ 連帽浴巾或柔軟大浴巾
- ☐ 凡士林兩樽
面部和屁股分開使用。
- ☐ 金盞花膏
保濕和舒緩皮膚。如寶寶有蠶豆症（G6PD缺乏症），使用草本護膚品前先問藥劑師。
- ☐ 嬰兒洗衣液

衣物

9

- ☐ 蝴蝶袍／和尚袍
數量視乎尿片滲漏的頻率，以及洗衣和乾衣的速度。
- ☐ 包屁衣（初生碼和0-3個月）
每個尺碼買少少，寶寶出生前難以預計大小。
- ☐ 連身睡衣（拉鏈款）
半夜換片時，拉鏈比鈕扣快。
- ☐ 寶寶的出院衣服（準備兩個尺碼）
- ☐ 包巾和帽子
- ☐ 冷帽1-2頂
天氣冷時出院一定用得着。
- ☐ 手套1-2對
- ☐ 襪子2-3對
- ☐ 口水肩

健康

7

3個月以下的寶寶發燒（38°C或以上），要立即看醫生或到急症室，不要自行餵藥。

- ☐ 電子探熱針（肛探或腋探） ★ 必須
為嬰兒量體溫以肛探最準確；腋探可作初步檢查。
- ☐ 耳探熱針（日後用）
新生兒耳道細小，讀數未必準確，大約6個月後才較適合。
- ☐ 嬰兒指甲鉗
- ☐ 嬰兒指甲銼
- ☐ 吸鼻器
冬天鼻塞很常見。
- ☐ 生理鹽水鼻滴
配合吸鼻器使用。
- ☐ 嬰兒退燒藥（例如Infant Tylenol）
備用。3個月以下必須有醫生指示才可使用。

外出與冬天

10

坐汽車安全座椅時不要穿厚羽絨或雪褸：安全帶會綁不緊。穿薄衣服扣好安全帶，再在外面蓋毯子或用座椅罩。

- ☐ 後向嬰兒汽車安全座椅 ★ 必須
坐車出院必須使用。認明加拿大National Safety Mark或美國FMVSS 213標籤；不要買二手。
- ☐ 汽車安全座椅防風罩
揀套在座椅外面的款式，不要墊在寶寶背後或穿過安全帶。
- ☐ 薄身抓毛連身衣
- ☐ 嬰兒車防寒腳套
- ☐ 媽咪袋（尿片袋）
- ☐ 嬰兒背帶
- ☐ 嬰兒車
初生頭幾週用得較少，除非經常外出。
- ☐ 便攜換片墊
也可以用即棄款。
- ☐ 保溫水壺
外出時沖奶用。
- ☐ 奶粉格
可有可無，也可以用即棄奶粉袋。

家居環境

6

- ☐ 冷霧加濕器
冬天開暖氣令室內空氣乾燥，影響寶寶的鼻子和皮膚。
- ☐ 室內溫濕度計
房間保持舒適，不要太熱；寶寶比大人多穿一層就夠。
- ☐ 小夜燈
半夜餵奶不用開大燈。
- ☐ 白噪音機
- ☐ 嬰兒監察器
小單位可以省掉。
- ☐ 測試煙霧及一氧化碳警報器

媽媽產後與走佬袋

17

- ☐ 走佬袋執好，放在門口
大約36週前準備好。
- ☐ 附相片的身分證明文件、保險卡／醫療卡
- ☐ 分娩計劃和產檢紀錄
- ☐ 手機及長充電綫
- ☐ 睡袍、哺乳胸圍、舒適的出院衣服
- ☐ 梳洗用品、潤唇膏、髮圈
- ☐ 即棄或深色內褲、衛生巾
- ☐ 小食和可重複裝水的水樽
- ☐ 自己的枕頭（枕袋選白色以外的顏色）
- ☐ 眼鏡／隱形眼鏡及盒子
- ☐ 伴侶：替換衣物、梳洗用品、小食

- ☐ 現金／信用卡，用來付泊車費和自動售賣機
- ☐ 在家用的產婦衛生巾（加長加厚）
頭幾週用量很多。
- ☐ 會陰沖洗瓶
- ☐ 溢乳墊
- ☐ 在家穿的哺乳胸圍2-3件
- ☐ 冷熱敷胸墊
舒緩餵哺初期的乳房脹痛。

手續與預約

11

- ☐ 車上已安裝好嬰兒汽車安全座椅 ★ 必須
大部分醫院不會讓沒有汽車安全座椅的寶寶出院。可到汽車安全座椅檢查站確認安裝是否合適。
- ☐ 選擇兒科醫生／家庭醫生
出院後數日內通常要做第一次檢查。
- ☐ 在醫院或分娩中心預先登記
- ☐ 規劃路線和泊車安排；實地駕車預演一次
- ☐ 確認育兒假及福利的申請文件
美國：FMLA（美國家庭及醫療休假法）／州政府休假及短期傷殘保險。加拿大：EI（加拿大就業保險）產假及育兒假福利。

- ☐ 查詢如何把寶寶加入醫療保險／保障
加拿大：申請寶寶的省醫療卡（醫院通常會提供表格）。美國：在30日內把寶寶加入你的保險計劃。
- ☐ 了解出生證明及SSN／SIN（美國社會安全號碼／加拿大社會保險號碼）的申請程序
大部分省份可在同一份網上表格登記出生、申請SIN和加拿大兒童福利金。在美國，醫院通常會代為開始申請出生證明和SSN。
- ☐ 開始分娩時要聯絡的人的名單
- ☐ 安排人照顧寵物和較大的孩子
- ☐ 在冰格存放容易準備的餐點
- ☐ 參加產前班／嬰兒心肺復甦法（CPR）課程

半歲後用品

7

- ☐ 有腳踏的高腳椅
- ☐ 吃固體食物用的嬰兒匙羹、碗和圍兜
- ☐ 學飲杯或飲管杯
- ☐ 嬰兒牙刷和含氟牙膏
- ☐ 樓梯閘
- ☐ 電插座保護蓋和家具防翻倒固定帶
- ☐ 寶寶坐不下嬰兒座椅後用的可轉換式汽車安全座椅
保持後向安裝，直至達到座椅的上限。

兩個人一起準備



Little Us 是為你們兩個人而設的懷孕App。這張清單在App裏是共用的：其中一人剔選，另一個即時看到。還可以加備註、記下買了哪個牌子，或為任何一項拍張相。

即將登陸 iPhone 和 Android · littleusapp.com

只供一般參考，並非醫療建議。請依照你的醫護人員指示。