

# 新手媽媽告別憂鬱，重拾信心

善用創新的人性化科技產品  
聰明嬰兒床墊  
紓解照護壓力



第一次當媽咪的你，是否已經準備好所有的東西了呢？  
隨著肚子一天天的隆起，身體外觀及每個階段的孕期需求不同~  
想當個輕鬆又自在的媽咪，讓你能舒服度過孕期、產後恢復窈窕~  
孕期採購清單一次大公開(大破解)!!!!!!!

## 聰明孕媽咪準備採購建議清單

懷孕期準備用品				
已選購	項目	數量	貼心提醒	推薦廠商
	孕婦維他命/補充品	1~2 罐	懷孕期間，如果無法從食物中有效攝取充足的營養及孕吐厲害的媽咪，許多醫生會建議孕婦額外補充孕婦維他命。像葉酸、鈣片、鐵劑、DHA、B 群等(不敢吞顆粒的媽咪另有液態的補充品可選購)。	
	產前產後兩用哺乳胸罩或無鋼圈內衣	3~4 件	產前穩定胸型、產後方便哺乳。(建議購買無鋼圈胸衣以防壓迫乳腺)	
	妊娠霜	3~4 條	滋潤皮膚、減少妊娠紋產生(使用能夠增強肌膚延展性，防止皮下纖維因過度抻拉而斷裂，從而有效減少妊娠紋出現。)	
	孕婦內褲(或大件內褲)	6~7 件	透氣包覆性強、減少摩擦。(孕期分泌物多時可另購免洗褲使用)	
	托腹帶	1~2 條	舒緩腰背負擔與不適	
	媽媽/孕婦側睡枕 (多功能枕、哺乳枕)	1 個	懷孕後期因肚子增大壓迫腰椎，平躺、側臥皆難入眠，可利用多功能枕增加支托，產後也可當哺乳枕。	

## 生產準備用品 (生產包)

已選購	項目	數量	貼心提醒	推薦廠商
	吸乳器 (手動/電動)	1 組	輕鬆擠乳汁(一般醫院都有提供不需帶出·居家使用即可)	
	母乳儲存系列 (器皿、收集袋)	2~3 盒	保存母乳	
	防溢母乳墊	2~3 盒	吸收餘留乳汁、保持內衣乾爽	
	產墊 (大塊夜用型衛生棉<棉柔材質>)	2~3 盒	迅速吸收產後惡露 (一般產墊皆無防漏翅膀·擔心外露可選購加長型夜用衛生棉取代)	
	看護墊	1 包	擔心惡露沾染床單可在床上鋪置 (剖腹產媽咪必備)	
	孕婦專用免洗褲 (棉)	1~2 包	產露期或在院內生產不便洗滌時穿·髒了就丟	
	哺乳睡衣	1~2 套	方便哺乳、睡眠都舒適	
	沖洗瓶	1 個	產後沖洗會陰、惡露用	
	盥洗用具、臉盆	1 組	依照自己個人需求準備	
	羊毛脂、乳暈霜	1 條	滋潤哺乳媽咪乳頭肌膚	
	* 束腹帶 (剖腹產)	1 組	術後固定傷口用(注意尺寸勿買過小)	

## 產後準備用品

已選購	項目	數量	貼心提醒	推薦廠商
	身體緊緻霜	1~2 瓶	幫助產後恢復身材	
	產後緊縮褲 (可夜用)	2~3 件	緊鎖腹部	

以上建議為滙嘉健康生活科技專業育嬰護理師整理僅供參考,請依寶寶狀況調整,若有相關問題可以請教專業人士。

### 給即將臨盆的妳~~

上述的生產包裡包含了妳在醫院必要的物品，請在生產前備妥打包好，已做萬全準備，真的有欠缺的醫院販賣部都有販售無需擔憂~~

### 入院必備 證件袋

待產包內的用品都是可以購買的，不過媽媽本人獨一無二的身分證件可就必須自己準備好唷！建議在孕期後期就可先將這些東西收進一個專用的小袋子裡，其中的身分證件和健保卡是辦理住院不可或缺的物品，比較特殊的是聯絡資訊這個項目，因為有的媽媽在產後會入住坐月子中心或是要幫寶寶貯存臍帶血，相關人員的聯絡資訊帶在身上才方便聯繫處理這些事宜！

項	品項	備妥請打勾	備註
1.	身分證 (夫妻)		開立出生證明用
2	印章		
3	健保卡		
4	媽媽手冊		
5	聯絡資訊		
6	紙和筆		

# 智慧型聰明嬰兒床墊~科技育嬰 安心守護

## 【呼吸監控】與【睡眠紀錄】多功能床墊

醫護專業單位同步支持採用:全台已超過 100 個專業護理單位婦產科、月子中心嬰兒室及托嬰中心採用，並已推廣至中國、美國、新加坡及歐洲等。



# 聰明嬰兒床墊



—睡得好 寶寶贏在起跑點—

## 守護新生兒

24小時智慧科技保母

關懷新生兒睡眠安全與健康

無線高敏感度光學活動感測墊—智慧手機平板應用系列  
顛覆傳統嬰兒聲音影像監視器—新生兒睡眠安全監控器



Smart Baby Mat - Intelligent Baby Sleep Monitor BreathOptics™呼吸光學感測技術

圖示寶寶呼吸活動曲線 睡眠品質與時間記錄 寶寶活動監視狀態 搖籃曲/故事/父母聲音/啟蒙課程應用播放