

產婦系列 之二

選擇。今期產科護士將會教導各位準父母如何開心去購物，為人院做好準備！

受訪者：養和醫院產科護士鄭笑賢、梁燕誼 撰文：陳旭英 設計：林彥博

家中添新兒，自然有很多日用品要張羅，新手媽媽知道要買嬰兒牀、嬰兒衣服，質料當然要上乘，但原來一些天天更換的小毛巾、嬰兒的包被都要小心

安全第一嬰兒牀

說到購物，準父母第一件事總會想起嬰兒牀！買嬰兒牀，最重要是安全！

養和醫院產科護士鄭笑賢及梁燕誼表示，選購安全的嬰兒牀，首先要留意牀欄之間的闊度不能多於六厘米，以免嬰兒的頭部卡在牀欄，發生意外。牀墊褥的尺碼應切合牀板面積並不要太軟，如牀褥過小，與嬰兒牀形成罅隙，嬰兒頭部同樣有機會陷入罅隙而窒息。

成人睡覺需用枕頭，但一歲以下嬰兒不宜用枕頭，因為枕頭會令嬰兒頭部俯得太前，令其喉嚨被壓迫着而引致呼吸困難。父母可以用薄薄的小毛巾取代，墊在嬰兒頭部位置，如嬰兒吐奶小毛巾沾污後就要盡快更換，故小毛巾要準備十二條。初生嬰兒如需側身睡，可在嬰兒背後放一側枕，令他感覺舒適。

保暖方面，如冬天要蓋上棉被，需要注意被子要包在嬰兒腋下，及保持嬰兒腳部貼近牀尾位置，都可避免嬰兒活動時頭部鑽進棉被內。父母亦可以選用一些睡袋式的嬰兒被，便毋須擔心嬰兒頭部被棉被焗住。

而一些安全措施亦要注意，包括嬰兒牀上沒有懸空的繩子如窗簾繩，嬰兒牀頭不可放玩具或雜物，放回嬰兒在牀後一定要上牀欄，牀邊也要加上牀圍。

◀ 安全的嬰兒牀，牀欄之間闊度不能超過六厘米。



嬰兒日用品大搜購

嬰兒日用品種類繁多，很多父母容易掛一漏萬，所以鄭姑娘為大家列出以下清單，那便不會遺漏了！

- 日常清潔用的大毛巾、小毛巾、紗巾
- 容易穿着的開襟棉質內外衣
- 讓嬰兒有安全感，棉質的包巾有厚有薄，宜兩者皆準備
- 保暖的小帽子及小襪子
- 防抓臉的小手套
- 嬰兒梳
- 奶瓶消毒煲、奶瓶清潔液、清潔奶瓶用的盆、四安士及八安士奶瓶、奶瓶刷、消毒奶瓶後取奶瓶用的奶瓶夾、消毒後奶瓶置於盒內再存放於雪櫃的奶瓶保存盒、外出時攜帶奶粉的奶粉盒
- 嬰兒配方洗衣液
- 電子肛門探熱針或電子耳溫計
- 嬰兒沐浴液
- 膠浴盆
- 洗眼用的棉花球
- 嬰兒牀褥、牀單、牀圍、墊於牀單與牀褥之間的防濕墊、換尿片時用之防濕墊
- 尿片、清潔大便用的棉花塊、清潔大便用的小盆、護臀霜
- 安全嬰兒車
- 牆上夜明燈
- 鼻孔清潔器
- 嬰兒指甲鉗/剪
- 外出用的媽媽百寶袋
- 保溫水壺
- 玩具



● 奶瓶保存盒



● 奶瓶



● 嬰兒沐浴液

● 膠浴盆



● 嬰兒車



▲ 市面尿片品牌眾多，父母最重要選適合尺碼！

尿片要嚴選

尿片是嬰兒最貼身的物品，使用率最高。鄭姑娘說：「尿片最重要合身，一般初生嬰兒重體重約三公斤，新生嬰兒細碼的尿片已適合；當嬰兒日漸長大，尿片尺碼亦要因應體形變化而更換。

尺碼合適的尿片才能緊貼嬰兒的臀部，如尿片太鬆會出現移位或漏尿情況，如太緊則令嬰兒不舒服。

父母每天需要替嬰兒更換多次尿片，如發現尿濕

指示的顏色已變色便需更換，大便就要父母多檢查及靠嗅覺去判斷。基本上吃奶前後都應更換尿片，以保持嬰兒臀部乾爽清潔。每次換片時都要用清水蘸濕棉花塊清潔嬰兒臀部，然後用紙巾印乾，再薄薄搽上一層護臀霜。如嬰兒對尿片的橡筋過敏，可轉換尿布。如有尿疹，用清水清潔後塗上薄薄一層尿疹膏。若嬰兒屁股皮膚變紅，應盡快求診。」



▲ 嬰兒衣服重要是保暖。

嬰兒衣服舒適又保暖

嬰兒衣服款式多，令人花多眼亂，產科護士鄭笑賢及梁燕誼姑娘將教大家選購要訣。

適合嬰兒穿着的衣物最重要是質料，以能散熱吸汗的棉質衣料最適合；尼龍、人造纖維的衣服既不散熱也不吸汗，更有機會令嬰兒出現敏感，故不適宜。款式愈簡單愈好，一些綴上花邊及喱士，或釘上小珠子或鈕扣的衣服，不但會擦傷嬰兒皮膚，如珠子或鈕扣鬆脫，更有機會被嬰兒誤吞或塞住鼻孔，非常危險，要盡量避免。

適合嬰兒的衣物有前面開口的上衣、長袍或和尚袍，既易穿又保暖。而夏天要穿淺色衣服助散熱，冬天若穿羊毛內衣保暖，宜在羊毛內衣下穿上棉質內衣，以防羊毛刺激

皮膚，引起敏感。

嬰兒生長速度很快，衣服很快不合穿，所以避免同一時間買太多，建議內衣六件；上衣長袍六件、厚及薄包被六件、大毛巾四條、帽兩頂、嬰兒抹汗及餵奶時用的紗布、小毛巾六條、襪三對、口水肩六件；而冬天出生嬰兒需要多添置保暖衣物，計有羊毛內衣兩件、長袖內衣六件及長袖棉袍六件。

要注意避免為嬰兒穿上太多衣服，父母應用手觸摸嬰兒後頸感覺體溫，如覺得溫暖便足夠！而嬰兒衣物應獨立清洗，並選用嬰兒專用洗衣液。

孕婦貼身用品

忙於給嬰兒購物，準媽媽別忘了自己的需要。梁姑娘說準媽媽可以購買一些柔和的音樂消遣，保持心境平靜，對嬰兒成長及孕婦健康都有幫助。

孕婦應穿着鬆身、舒適的孕婦服裝。懷孕後期可使用有承托作用的托腹帶。另外及早準備一些貼身用品如按摩乳頭霜，產後餵母乳用的乳房墊、授乳衣、授乳斗篷、授乳枕等。



● 護乳衣

● 孕婦生理清洗器

走佬袋 要備好

當一切用品齊備，準媽媽便要為自己準備好可供隨時入院用的行裝，俗稱「走佬袋」。

走佬袋內要放好醫生發出的入院信件，孕婦個人健康化驗報告。而一些日常用品，包括孕婦的個人物品如睡衣、晨褸、拖鞋、內衣、個人梳洗及護膚用品、產婦衛生巾、剖腹生產後使用的腰封，以及嬰兒用品、嬰兒出院時穿着的衣物及包被等。最後，別忘記攜帶孕婦及其丈夫的身份證明文件入院。☑

▼ 「走佬袋」要及早準備妥當。



給嬰兒的禮物

產前購物篇