



小羊攝影

專業嬰幼兒孕婦攝影服務

走佬袋終極Checklist

第一類：文件及證件(最重要！隨身袋)

- 物品 備註
- 孕媽媽身份證 正本
- 配偶身份證副本 可以用手機影印本
- 產前檢查紀錄／產檢報告 公立醫院必備，記得帶齊所有報告
- 母嬰健康院產前覆診卡 俗稱「白卡」
- 入院信／醫生轉介信 私家醫院／預約開刀適用
- 按金收據 私家醫院
- 保險卡／付款保證書 如有買保險
- 現金(約\$500-\$1000) 交雜費、買必需品
- 八達通 增值定\$200-\$300
- 信用卡／提款卡 私家醫院繳付按金

第二類：媽媽衛生及護理用品

- 物品 數量／備註
- 產婦衛生巾 公立自備2-3包 | 私家通常有提供，可帶1包備用
- 網褲 1包(約4-6條)，用完即棄
- 即棄床墊／保潔墊 公立必備(5-6塊) | 私家視乎醫院
- 安睡褲 代替頭1-2日嘅衛生巾+網褲
- 陰道沖洗瓶 順產清潔傷口用
- 女性濕廁紙 加強衛生
- 乳頭霜／羊脂膏 預防餵哺初期的乳頭疼痛
- 產後冰袋 舒緩會陰傷口(可帶備用)
- 束腹帶 剖腹產必備，固定傷口

第三類：媽媽衣物及日常梳洗

- 物品 數量／備註
- 開胸睡衣 2-3套，方便哺乳
- 哺乳胸圍 3-4件
- 防滑拖鞋 記得揀防滑底，唔好用即棄
- 保暖襪 3-4對
- 出院衣物 一套寬鬆便服
- 外套／披肩 醫院冷氣勁，餵奶時保暖
- 牙刷、牙膏、漱口杯 旅行裝
- 護膚品、潤唇膏 醫院好乾
- 沐浴露、洗頭水 細細支就夠
- 保溫杯 最好有飲管
- 手機、充電線 線要長(2米以上)
- 充電器／尿袋

👤 第四類：寶寶用品

- 嬰兒出院衣物 和尚袍、包被、帽仔、手套、襪仔
- 初生嬰兒尿片 公立自備1包 | 私家通常有
- 嬰兒濕紙巾 1包, 揀無酒精
- 紗巾 多帶幾條旁身
- 嬰兒屁股護膚膏 預防尿布疹

🛒 額外加分小物(非必須, 但好有用)

- 物品 用途
- S型掛勾 掛住裝常用物品嘅小袋喺床邊
- 能量飲品 / 小食 朱古力、能量棒, 陣痛時補充體力
- 枕頭 如果你認床, 帶個習慣嘅枕頭
- 髮圈 / 鯊魚夾 紮起頭髮, 坐月 / 生B時舒服啲
- 眼罩 + 耳塞 醫院多人多聲, 想瞓好啲必備

💡 使用小貼士

1. 36週前準備好: 放喺當眼處, 同家人講低位置。
2. 分兩袋: 文件 + 隨身物品 (入產房袋) vs 其他行李 (產後袋)。
3. 私家醫院: 出發前打去問清楚有咩會提供, 可以慳返唔少位。
4. 汽車安全座椅: 唔算走佬袋一部分, 但記得提前裝好, 冇得走數!