

## Hospital Bag Essentials | 医院包准备清单

### FOR MOTHER | 妈妈所需

- Maternity disposable underwear  
产妇安心裤（方便穿脱，剖腹产时可避免摩擦伤口）
- Large sanitary pads  
大号卫生棉（应对恶露较多的情况，尤其术后行动不便时使用）
- Maternity bed pads  
产褥垫（保持床铺清洁与卫生）
- Nipple cream  
乳头护理霜（可在产前开始使用，帮助缓解不适）
- Outfit for discharge (mother & baby)  
出院衣物（妈妈与宝宝各一套）
- Essential documents (IC, medical records, check-up booklet, etc.)  
重要文件（身份证、产检记录等）
- Additional items (depending on hospital requirements):  
其他物品（视医院要求而定）：
  - Pampers, wet tissues ×2, personal toiletries  
尿片、湿纸巾×2、个人洗漱用品等
  - Light snacks (e.g. Milo, biscuits)  
轻便干粮（如 Milo、饼干）
  - Socks  
袜子（保持身体温暖）

