**进产房准备**

1. 妈妈用物准备：穿宽松棉质分体衣裤，穿防滑拖鞋，建议把头发编成两辫子放在头的两侧或扎高头顶丸子头，带有吸管的水杯或单独的吸管，卫生卷纸1卷，抽纸1包，产垫1-2包（10张装），根据个人喜好备好补充能量的食物（巧克力、果汁、脉动、尖叫等），可带上手机听听音乐看小视频聊天轻松分娩（但是禁止照相之类的行为哦，避免暴露其他妈妈的隐私）。
2. 宝宝用物准备:薄的柔软棉质衣裤一套，厚的1套（根据天气温度决定），棉质包被厚的、薄的各一套，尿不湿2张、新生儿小帽1个。