

1岁以下宝宝出门物品清单							
编号	类别	物品	出门时长				备注
			几小时 (无需就餐)	0.5-1天 (需就餐)	需在外过夜 (2-3日)	需在外过夜 (4日+)	
1	出行类	推车	●	●	●	●	出门必备
2	纸品类	纸尿裤	●	●	●	●	根据使用习惯和外出时间自行掌控，可以适当多带一些，以防万一
3		云柔巾	●	●	●	●	用来随手擦嘴，擦眼泪等日常使用
4		湿巾	●	●	●	●	可以买小包装的湿巾，便于随身携带，主要的用途擦嘴、擦手和便便之后的清洗
5		一次性隔尿垫		●	●	●	在外边给娃换尿不湿保证卫生、在外睡觉的时候尿不湿漏尿时使用，不用带太多
6	衣物类	换洗、增减衣物	●	●	●	●	根据温差变化、穿衣习惯等，灵活掌握
7		围嘴/口水巾	●	●	●	●	换牙的时候，宝宝口水会比较多，根据娃流口水的情况自由掌握
8		换洗袜子			●	●	
9		小毛巾			●	●	洗澡的时候，用来擦干头发
10		换洗的鞋			●	●	根据温差变化、出行场景灵活掌握
11	涂抹 洗护类	护臀霜		●	●	●	便便洗屁股后、洗澡后使用
12		润肤乳			●	●	日常涂脸、涂身体使用，如小月龄宝宝需要做抚触的，另需携带抚触油。
13		免洗洗手液	●	●	●	●	在外爬、摔、抓拿脏东西后，可以用来快速清洁手部
14		吸发沐浴二合一			●	●	日常洗澡时使用
15		洗发帽			●	●	日常洗头的时候使用
16		洗衣皂/液			●	●	洗衣服的时候使用
17	饮食类	吸管杯	●	●	●	●	大月龄喝奶粉，日常喝水使用，天气凉的时候要用保温吸管杯
18		保温壶		●	●	●	可以用来装温水冲奶粉、冲米糊、给吸管杯蓄水，也可用来带糊状的辅食（粥、小面条等）。
19		小零食	○	●	●	●	无添加的溶豆、海苔、小饼干、米饼、水果条、酸奶果泥等
20		小水果	○	○	○	○	可用奶粉盒/乐扣盒/密实袋承装，切小块
21		奶粉/奶瓶		●	●	●	日常喝奶使用（奶粉可用奶粉盒、用剩下的储奶袋承装）
22		维生素D3		●	●	●	每日补充400单位，冬天晒太阳少的时候，可适当增加到800单位
23		宝宝辅食（单顿）		●			可以用保温壶/杯带着粥（米粉冲温水）+煮鸡蛋+肉松快速解决
24		宝宝辅食（食材）			●	●	外出多日时，需要携带小面条、辅食油等食材
25		碗勺/辅食碗/罩衣		●	●	●	用着顺手的餐具，如果不方便清洗的话，可以买那种一次性反穿衣，用过就可以丢掉
26		辅食剪		●	●	●	随手剪小青菜、小虾，很方便，简易实现菜板+菜刀的功能
27		便携餐椅/安全带		○	●	●	吃辅食的宝宝，如果需要多次在外吃饭的话，极简易随身携带个便携的小餐椅
28		辅食锅			●	●	需要在外做辅食的宝宝，最好带个辅食锅，做辅食会很方便
29		恒温水壶			●	●	能随手取用到合适温度的水用来冲米粉、冲奶粉、给宝宝喝水还是很重要的。
30		奶瓶清洗液/奶瓶刷			○	○	根据各人使用习惯，高温水煮奶瓶、普通洗涤剂也可以短时间代替
31	玩具类	安抚奶嘴	○	○	○	○	小月龄宝宝建议随身携带安抚奶嘴，用来安抚宝宝情绪和哄睡，可携带两个，以防掉落
32		牙胶	○	○	○	○	长牙期的宝宝用来磨牙，不过并不是所有喜欢都喜欢咬胶，根据自身的情况携带
33		牛听听			○	○	播放个儿歌、故事、白噪音还是挺方便的，推荐牛听听，资源多。
34		绘本			●	●	随身携带基本重量适中，宝宝喜欢的绘本书，喂饭、日常哄娃都好用
35		小玩具	●	●	●	●	建议携带体积小有声光的玩具，如按键小电话、小汽车、小娃娃等
36	睡眠类	恒温睡袋			●	●	不同的温度穿不同厚度的睡袋
37		毯子		●	●	●	1m×1m的就够，可盖可铺
38		安抚玩具/安抚巾			○	○	根据实际情况自由把控
39	季节性 物品	遮阳帽	○	○	○	○	根据实际情况而定
40		驱蚊液	○	○	○	○	根据实际情况而定
41		防晒霜	○	○	○	○	根据实际情况而定
42		便携小风扇	○	○	○	○	根据实际情况而定
43		耳温枪			●	●	如需要多日在外过夜，建议随身携带耳温枪
44		美林/泰诺林			●	●	应对38.5度以上的高烧
45		儿童口罩	●	●	●	●	疫情期间，建议随身携带宝宝口罩，但更重要的是尽量减少去人群聚集的地方

46	药物 护理类	指甲剪				○	如在外时间要很多天的话，需要带着
47		纱布/牙刷/牙膏			●	●	当娃开始有第一颗牙之后，就要清理口腔了，可以用手缠着纱布给娃清理牙齿
48		吸鼻水/吸鼻器			○	●	当晚感冒鼻塞的时候，吃奶吃不好、睡觉睡不好，就要用到这些。
49		开塞露			○	○	如果娃有便秘史的话，出门要随身带两个宝宝用的小号开塞露，以防万一
50		益生菌			○	○	娃如果正处于便秘或腹泻情况时，建议随身携带益生菌（需冷藏保存的那种不能带）
51	妈妈 用品	吸奶器		○	●	●	妈妈涨奶的时候需要用，因为不用储奶了，带单边就好，吸出来后倒掉就好
52		防溢乳垫	○	○	○	○	母乳供需平衡的时候就不用带了，根据自己的防溢乳垫使用情况自行把控是否携带和携带的数量
53		哺乳巾		○	○	○	如果需要在外哺乳的话，可以随身携带哺乳巾
54	其他类	垃圾袋	●	●	●	●	随手收拾起自己的垃圾，没什么说的
55		背带/腰凳			○	○	出门旅行时，有个腰凳或腰带挺省力，娃坐的高，他的视野也更好
56	场景类	泳衣			○	○	玩水时使用
57		游泳纸尿裤			○	○	有专门的有用纸尿裤，玩水时使用
58		户口本/身份证			○	○	坐飞机出门时要用到，宝宝6个月能独立坐着拍照，就可以办身份证了。