

# 出産前後と 育児のスタートに

## 必要と思われるモノいろいろ

### 妊娠したら、いつも持っていてみましょう

- ① 母子健康手帳 ② 緊急連絡先 ③ 診察券

### 入院までに揃えておきたいもの

#### ママ

##### ① 前開きの服・パジャマ

特にマタニティ用や授乳用でなくてもよいです。

Tシャツのワンピースタイプ等、授乳のために

全部脱がなければいけないものはおすすめしません。

##### ② ブラ

「授乳用ブラ」と書かれてあっても、ワイヤー入ブラや

肩ひもブラ・カップ一体型ブラ・レース付ブラは、

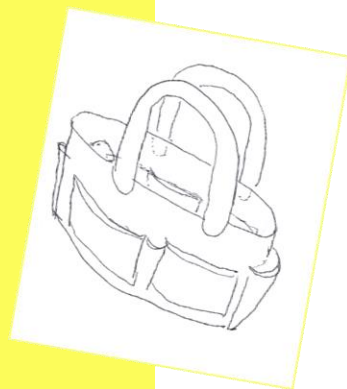
授乳に不便なことが多いです。お気を付けてください。

##### ③ ショーツ

「産褥ショーツ」の、マジックテープで開閉するタイプは

使う時期がとても短いので最小限の枚数でよいです。

生理用ショーツで代用可。



やわらかな素材の深履きタイプのショーツがおすすめです。

#### ④ 骨盤ベルト

様々あり、吟味が必要です。助産師にご相談ください。

#### ⑤ 抱っこひも

様々な種類があります。赤ちゃんにとって安全で、自分にとって

使い勝手のよいものを選ぶために、事前に教わっておきましょう。



## 赤ちゃん



#### ① 衣類・おむつ・おしり拭き・おくるみ

50～60 cmサイズの衣類は着る時期が短いので生まれる季節の

ものを最小限枚数準備しましょう（おさがりの活用もいいですね）

#### ② チャイルドシート

#### ③ 体温計（大人用を赤ちゃんにも使えます）

#### ④ ベビー爪切り

#### ⑤ ベビー綿棒

#### ⑥ 沐浴用品（ベビーバス・ベビーソープ・ブラシくし・湯温計（保溫剤））

#### ⑦ ガーゼやタオル

ガーゼは何枚あっても重宝します。



#### ⑧ 必要になってから揃えるもの

- ・ 哺乳瓶と哺乳瓶用の消毒物品
- ・ ベビーカー

# 入院の時に持っていくもの

(病院毎に必要なものが違います。確認しましょう)

- ① 母子健康手帳・健康保険証(マイナンバーカード等)・診察券・認印
- ② 衣類 (パジャマ・ブラ・ショーツ・靴下)
- ③ 赤ちゃんのおむつとおしり拭き
- ④ 日用品

## おすすめ

- ① 髪をまとめるもの  
(ヘアゴム・バレッタなど)  
授乳など赤ちゃんのお世話の時に
- ② 着圧ソックス
- ③ アイマスク

(洗面用具・化粧品・スリッパ・箸・コップ・ティッシュ・タオル類・ハンガー・ポリ袋・時計・スマホ・充電器など)

- ⑤ 現金
- ⑥ お産セット

(病院により内容が違いますので確認しましょう)

- ⑦ 飲料水・おやつ

## 退院の時に必要なもの

- ① 赤ちゃんの衣類・おくるみ

(夏：短肌着&ベビードレス・冬：短肌着&長肌着&ベビードレス)

季節に合ったもの)

- ② 車にチャイルドシートを設置しておくこと
- ③ 必要書類 (あれば)



疑問に思われたこと、または迷われたことについては、  
身近な助産師（病院助産師・お住いの地域の開業助産師あるいはパパママ教室等々）に  
ご相談されることをおすすめします。お気軽にお声がけください。

