助産師・保健師がおススメする出産準備グッズ

＜入院までに用意しておきたいもの＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 物品 | 購入のポイント | チェック |
| チャイルドシート | 入院するまでに車に付けておく。  車を利用する場合、退院時にすぐ使用するもの。 |  |
| ベビーバス | 自宅の状況に合わせて必要時購入を。  約１か月間のみ使用。安全に使用することができるものがあれば代用可。 |  |
| ベビー石鹸 | 赤ちゃんの肌にやさしい弱酸性がおすすめ。  ベビー用の固形石鹸、液体石鹸、泡石鹸どれでもよい。  使用する際は泡で洗うと、洗いやすい。 |  |
| おむつ | 赤ちゃんにより新生児用オムツを使う期間が異なる。  たくさん買うより、必要時買い足す方がおすすめ。 |  |
| おしりふき | 何にでも使える。箱買いがおすすめ。 |  |
| ガーゼ | 何かと使えるので１０～２０枚あると便利。 |  |
| 保湿剤 | 皮膚の状態、季節、塗布部位、症状に合わせて選びましょう。お風呂後に塗りましょう。 |  |
| 赤ちゃん用綿棒 | 赤ちゃんの鼻の掃除、耳の掃除に便利。 |  |
| 爪切り | 赤ちゃんは深爪しやすいため、はさみタイプがおすすめ。はさみタイプだと赤ちゃんが大きくなった後も使用でき、長く使うことができる。 |  |
| ベビー敷き布団 | 敷き布団はできれば赤ちゃん用の固めのものがおすすめ。掛け布団はあるもので構わない。 |  |
| バスタオル | お風呂上りの赤ちゃんをくるむことができるサイズがおすすめ。 |  |
| ベビー用肌着 | 洗い替えを考えて最低でも５～６枚。 |  |
| ベビー服 | 退院時、一か月健診など用に何枚かあるといい。 |  |

＜出産後、必要に応じて準備するもの＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 産後ベルト | 産後、骨盤を安定させるため使用する。マタニティーベルトでも代用可。 |  |
| 母乳パット | 母乳育児予定の方は１パック買っておくと安心。 |  |
| 授乳用下着 | 授乳用下着、またはマタニティー用の下着。  キャミソールタイプもおすすめ。 |  |
| 授乳まくら | 病院では授乳まくらを使って指導されることあり。  必要な場合は準備をする。 |  |
| 哺乳瓶 | 母乳育児予定の方は出産後、必要時購入するでもよい。買うなら１２０～１５０ｍｌのものを。  ミルクの予定の方は最低でも３本は買っておくと安心。 |  |
| 哺乳瓶ブラシ | ガラス哺乳瓶にはブラシ。  プラスティックにはスポンジがおすすめ。 |  |

＜出産後、あったら便利なもの＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 抱っこひも | 出産後すぐ必要ではない。妊娠中に調べておくと安心。 |  |
| ベビーカー | 出産後すぐ使用しないため、自宅の状況や使用用途などを考慮した上で購入するとよい。 |  |