

赤ちゃんを迎えるための 出産準備アイテムリスト

安心して赤ちゃんとの生活をスタートするためにも、余裕をもって準備をしたいですね。

しかし最初からすべてを揃えなければならないわけではありません。お母さん自身やご家族の生活スタイルに合わせて、必要なものを検討しましょう。

☐ マーカー : 多くの人が必要とする重要度の高いアイテム

☐ 色づけなし: あると便利なアイテム



入院準備

手持ちバッグ

- ☐ 母子手帳
- ☐ 診察券
- ☐ 健康保険証
- ☐ 印鑑
- ☐ 入院に必要な書類
- ☐ 筆記用具
- ☐ 前開きパジャマ
- ☐ 産褥ショーツ
- ☐ 産褥パッド
- ☐ 母乳パッド
- ☐ 授乳用ブラジャー
- ☐ 靴下
- ☐ カーディガン等の上着
- ☐ 退院用の洋服
- ☐ スリッパ
- ☐ バスタオル・フェイスタオル
- ☐ 入浴・洗面用具
- ☐ ストロー
- ☐ 箱ティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 陣痛を和らげるもの
- ☐ 携帯電話等の充電器
- ☐ カメラ

大きめのバッグ

- ☐ 赤ちゃん用短肌着・長肌着
- ☐ 赤ちゃん用洋服・退院着
- ☐ おくるみ

退院用



部屋

- ☐ ベビーベッド
- ☐ ベッドガード
- ☐ ベビー布団セット
- ☐ タオルケット 1・2枚ほど
- ☐ 毛布 1・2枚ほど
- ☐ キルトパッド 2・3枚ほど
- ☐ 防水シート 2・3枚ほど
- ☐ プレイマット
- ☐ メリー
- ☐ バウンサー

レンタルが可能なアイテムもあります。
生活スタイルに合わせて家具などを検討しましょう。



洋服 (生後4カ月までを想定しています)

- ☐ 短肌着 5・6枚ほど
- ☐ 長肌着・コンビ肌着 各3枚ほど
- ☐ 2wayオール 3～5枚ほど
- ☐ プレオール 4～6枚ほど
- ☐ バギーオール 1・2枚ほど
- ☐ ロンパース 2・3枚ほど
- ☐ おくるみ 1・2枚ほど
- ☐ 靴下 2・3組ほど
- ☐ スタイ 3～5枚ほど
- ☐ セレモニードレス 1枚ほど

赤ちゃんのお洋服は肌触りや素材にこだわったものを。
また、季節も考えお洋服を準備しましょう。



風呂・ケア

- ☐ ベビーバス
- ☐ 沐浴布 1・2枚ほど
- ☐ 湯上りタオル 2・3枚ほど
- ☐ ベビーソープ
- ☐ 湯温計
- ☐ 体温計
- ☐ ガーゼハンカチ 2・3枚ほど
- ☐ つめきり
- ☐ 綿棒
- ☐ おしりふき
- ☐ おむつバケツ
- ☐ おむつ替えシート
- ☐ 紙おむつ

布おむつ
の場合

- ☐ 布おむつ
- ☐ おむつカバー
- ☐ おむつネット
- ☐ おむつライナー



おでかけ

- ☐ 抱っこ紐・おんぶ紐
- ☐ ベビーカー
- ☐ マザーズバッグ
- ☐ ママコート(秋冬)
- ☐ チャイルドシート
- ☐ 授乳ケープ



母乳・ミルク

- ☐ 授乳クッション
 - ☐ 授乳用ブラジャー
 - ☐ 授乳服
- ミルクの場合
- ☐ 哺乳瓶
 - ☐ 哺乳瓶用乳首
 - ☐ 粉ミルク・液体ミルク
 - ☐ 粉ミルクケース
 - ☐ 哺乳瓶ポーチ
 - ☐ 調乳ポット
 - ☐ 哺乳瓶洗浄グッズ
 - ☐ ブラシ
 - ☐ 洗剤
 - ☐ 消毒用品
 - ☐ 哺乳瓶ハサミ



マイリスト

他にも用意するものがあれば書き出してみよう！

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

産院によっては、必要なものを準備してくれていることも。
出産予定の産院に、何が必要なのかを事前に確認しましょう。