

出産準備チェックリスト

必須 = 必ず用意 **選択** = 生活・住環境で判断 数量は「めやす」／衣類は季節で変わります（下段メモ）。

● 授乳・ミルク

- ☐ **哺乳瓶** **必須**
新生児用2〜3本。ミルクや搾母乳に
- ☐ **乳首（替え）**
成長に合わせてサイズを替える
- ☐ **哺乳瓶の消毒用品**
レンジ用 or 薬液で清潔に
- ☐ **粉／液体ミルク**
液体は調乳不要で外出向き
- ☐ **授乳クッション**
授乳の姿勢を楽に
- ☐ **母乳ベッド**
使い捨て／洗える両タイプ。母乳もれ用
- ☐ **乳頭クリーム**
授乳期の乳頭ケアに
- ☐ **授乳ケープ**
外出先での授乳の目隠しに
- ☐ **さく乳器** **選択**
母乳を搾って保存

● おむつまわり

- ☐ **紙おむつ** **必須**
新生児サイズは使う期間が短い
- ☐ **おしりふき**
厚手・薄手など好みで
- ☐ **ゴミ箱・防臭袋**
においを抑える
- ☐ **おむつ替えシート**
外出時のおむつ替えに
- ☐ **おしり保護クリーム**
かぶれ予防に

● 肌着・ウェア

※季節で内容が変わる → 下段メモ

- ☐ **短肌着** **必須**
直接肌に着せる短い肌着（5〜6枚）
- ☐ **コンビ肌着** **必須**
股をとめられる肌着（5〜6枚）
- ☐ **ドレスオール**
肌着の上に着る、裾が開く服。新生児期に便利
- ☐ **ロンパース／ボディスーツ**
股スナップの肌着・服
- ☐ **カバーオール**
足先まで覆うつなぎ。外出用
- ☐ **おくるみ／スワドル**
包んで寝かしつけに
- ☐ **スタイ**
よだれ・吐き戻し受け
- ☐ **帽子・ミトン・靴下**
季節に応じて

● 沐浴・ケア

- ☐ **ベビーバス** **必須**
新生児の沐浴に
- ☐ **ベビーソープ**
泡タイプが扱いやすい
- ☐ **ガーゼ**
沐浴・授乳に多用。多め
- ☐ **バスタオル**
やわらかいもの
- ☐ **ベビー用体温計**
検温用
- ☐ **ベビー用つめ切り**
丸い刃が扱いやすい
- ☐ **綿棒**
細めが便利
- ☐ **保湿クリーム**
乾燥ケアに
- ☐ **鼻吸い器** **選択**
鼻づまりのケアに

● 寝具

- ☐ **ベビー布団セット** **必須**
硬めのマットが基本
- ☐ **スリーパー**
着る布団。はだけても冷えにくい
- ☐ **防水シーツ**
汚れ・もれ対策
- ☐ **ベビーベッド** **選択**
住環境や上の子/ベッドで判断

● おでかけ・大物

妊娠後期までに検討・注文

- ☐ **チャイルドシート** **必須**
車で退院するなら必須
- ☐ **ベビーカー**
A型／B型の使い分けを確認
- ☐ **抱っこ紐**
首すわり前の対応を確認
- ☐ **マザーズバッグ**
荷物をまとめて持ち運ぶ

● ママの入院・産後

- ☐ **お産用パッド（産褥ナプキン）**
悪露を受ける大きめナプキン
- ☐ **産褥ショーツ** **必須**
診察・悪露に対応する下着
- ☐ **骨盤ベルト**
産後の骨盤まわりを支える
- ☐ **授乳ブラ／前開きパジャマ**
授乳しやすい
- ☐ **円座クッション**
会陰の痛みをやわらげる
- ☐ **母子手帳・診察券・保険証**
入院バッグに入れておく

● あると便利

- ☐ **ハイローチェア／バウンサー** **選択**
寝かせ・あやしに
- ☐ **ベビーモニター** **選択**
別室でも様子を確認
- ☐ **授乳ライト** **選択**
夜間の授乳・おむつ替えに
- ☐ **消臭アイテム** **選択**
おむつのにおい対策

季節でここが変わる ― 衣類

春（3〜5月）／秋（9〜11月）：気温差が大きい。肌着＋ロンパースに羽織り1枚で調整。

夏（6〜8月）：薄手・通気性のよい肌着中心で枚数は多め。冷房対策に羽織り1枚とスリーパー。

冬（12〜2月）：厚手の肌着＋カバーオール、厚手のおくるみで防寒。着せすぎ（熱こもり）に注意。

新生児期はすぐサイズアウト。大きめ・季節先取りは少量にし、足りない分は生まれてから買い足す前提で。

使い方

- まず**必須**からそろえる。
- 大物**は妊娠後期までに検討・注文。
- 選択**は生活・住環境で要否を判断。
- 衣類は季節メモを見て、少なめ→買い足し。

数量・要否はめやすで、家庭により異なります。体調や医療に関することは、医師・助産師・施設にご確認ください。© またたび