

HELLO BABY! 出産前に揃えておきたい『出産準備品リスト』



ママの準備品

■産前



- ブラジャー 3～5枚**
バストを快適にサポート。授乳まで使える産前産後兼用タイプが便利。
- ショーツ 5～7枚**
しなやかに伸びてやさしくフィット。産前産後兼用タイプがおすすめ。
- 妊婦帯 3～5枚**
おなかの変化に対応し、ベルトで支え具合を調整できるタイプや腹巻きタイプがある。
- 産前産後兼用骨盤ベルト 1～2枚**
骨盤まわりをしっかりとサポート。

■入院



- 産褥ブラジャー 4～6枚**
出産直後のバストをそっと支えてサポートするノンワイヤーブラジャー。
- 産褥ショーツ 2～3枚**
入院時に便利な開閉ありタイプと、産後に便利な開閉なしタイプがある。
- マミーパッド 5～7枚**
母乳を吸収し、インナーの汚れを防止。
- ナイトウェア 3～5枚**
全開タイプは入院中の診察時にも便利。丈が長い授乳口付のもの。

■産後



- 産後ブラジャー 2～3枚**
授乳前後のボリュームの変化に対応し、卒乳後も使用可能。
- 産後ガードル 2～3枚**
産後1カ月ごろから使用でき、産後の体型をサポート。



赤ちゃんの準備品

■ウェア・雑貨



- 短肌着 5枚～**
体にフィットして汗をしっかりと吸収。暑さ寒さから守ります。
- コンビ肌着 5枚～**
股下のスナップ付きで着くずれしにくい。短肌着とセットで着用。
- ボディミニ 2～3枚**
体にフィットするタイプの肌着。
- 兼用ドレス 3枚～**
肌着の上に着用。ドレス型とカバーオール型の2WAYで、生後3カ月頃まで使用。足の動きが活発になってきたら、足を分けてカバーオール型として。

- アフガン 1～2枚**
赤ちゃんは包まれると安心します。授乳やお出掛けの時に重宝。
- フード 1枚～**
夏の日差し対策だけでなく、新生児期には頭の保護にも。
- ミトン 2組～**
爪で顔をひっかくことを防止。
- スタイ 3枚～**
歯が生えはじめる3カ月頃から、よだれが出はじめるので必要に。ファッションのアクセントとしても。
- ガーゼハンカチ 12枚～**
授乳、入浴など多目的に使用可能。
- セレモニードレス 1枚**
生後1カ月頃に行う「お宮参り」。土地の守り神に赤ちゃんの誕生を報告し健やかな成長を願う。

■入浴・衛生



- 浴用ガーゼ 2枚**
赤ちゃんの体を拭いたり、沐浴時の不安を和らげるために掛けたりとくんだりする。
- 裏ガーゼタオル 2～3枚**
片面がガーゼのタオル。体全体はパイル面で包み込み、赤ちゃんの耳など細かな箇所はしっかりと肌にフィットするガーゼ面で拭く。
- バスタオル 2～3枚**
正方形がおすすめ。寝かせたまま全身を拭ける。

- バスボンチョ 1枚**
赤ちゃんの動きが活発になってきたらバスタオル代わりにおすすめ。フード付きで、髪の毛や顔をすぐに拭けて大活躍。
- ベビーソープ 1個**
赤ちゃんの柔らかい肌を清潔に保つソープ。植物由来など肌にやさしい成分。
- ベビーローション 1個**
乾燥しやすい肌にうるおいを与えるローション。肌を健やかに保つ。
- ベビーオイル 1個**
肌の乾燥を防ぐアイテム。マッサージ時に使用するのにおすすめ。
- ベビーバス 1個**
沐浴の必需品。退院したその日から使用。

■授乳



- 哺乳瓶 2～5点**
母乳の量が安定するまで時間がかかるので、産前の準備がおすすめ。
- 乳首 3～5点**
哺乳瓶につける飲み口のこと。赤ちゃんの成長に合わせて、吸う力に合ったものを。
- さく乳機 1点**
母乳を搾る必要のある時に便利。手動タイプ・電動タイプがある。

■寝具・ベビールーム



- 寝具セット 1セット**
掛ふとん、肌掛ふとん、敷ふとん、シーツなど一式。
- カバーリング 1枚～**
洗い替え用としてであると重宝。
- キルトパッド 2枚～**
汗やおしっこを吸収。汚れる頻度が高いため、洗い替え用も。
- 防水シーツ 2枚～**
マットレスに汗やおしっこを吸収。汚れる頻度が高いため、洗い替え用も。

- シーツ 2枚～**
交換頻度が高いため、洗い替え用も含めて準備したい。
- まくら 1個～**
新生児期は三つ折りにしたタオルでも代用可能。
- タオルケット 2枚～**
お昼寝やおやすみの時に。冷房対策にも。
- スリーパー 2枚～**
ふとんが外れた際の寝冷え対策に。
- ベビーベッド 1台**
安全で衛生的な赤ちゃん専用のスペースを確保。
- ベッドガード 1点**
ベッドの木枠に赤ちゃんが頭をぶつけないために必要。
- ハイ&ローチェア 1脚**
すぐに移動できて便利。4歳ごろまでチェアとしても使用可。
- バウンサー 1台**
自然な動きで、赤ちゃんが快適に過ごせる。

■おでかけ



- おむつポーチ 1点**
おむつやお尻拭きなどをまとめて収納できるものを。
- 授乳ケープ 1枚**
外出先での授乳に欠かせないアイテム。
- ベビーカー 1台**
赤ちゃんの月齢やライフスタイルに合わせて選びたい。
- ベビーキャリア 1台**
赤ちゃんの成長にあわせて使用できるタイプがおすすめ。
- チャイルドシート 1台**
自動車での移動時に必須のアイテム。退院時から必要。
- ママ用バッグ 1点**
着替えや授乳用品などが入る収納力を重視したい。
- 哺乳瓶ケース 1点**
哺乳瓶のサイズに合わせて選びたい。
- マルチケット 2枚**
日差し対策や温度調整など、用途は多彩。
- 母子手帳ケース 1点**
母子手帳や診察券などを収納。