





## お風呂用品

赤ちゃんはとてもデリケート。大人用とは別に、赤ちゃんのためのやさしいお風呂用品を用意してあげましょう。

| チェック<br>☑ | 必要度 | アイテム         | 数の目安 | ポイント   |
|-----------|-----|--------------|------|--|
|           | ☆☆☆ | ベビーバス        | 1    | 赤ちゃん専用のバスタブです。生後1か月くらいまでは大人とは別に入浴させてあげましょう。                                      |
|           | ☆☆☆ | 洗面器          | 1    | 赤ちゃん専用のものを準備しておきましょう。  |
|           | ☆☆  | 湯温計          | 1    | 赤ちゃんの入浴は湯加減をしっかりと計ってから。夏場は38℃ぐらい、冬場は40℃ぐらいが適温です。                                 |
|           | ☆☆☆ | ベビーソープ       | 1    | 赤ちゃんのお肌はデリケートです。低刺激・無香料の赤ちゃん用石鹸をおすすめします。   |
|           | ☆☆☆ | バスタオル・バスポンチョ | 2～3  | おすすめは大判の正方形タイプ、もしくはフード付きのポンチョタイプが寝かせたまま全身を拭くことができ、そのまま包んであげられます。                 |
|           | ☆☆☆ | ガーゼバスタオル     | 2～3  | 片面ガーゼの正方形タイプは肌触りや吸水性もよく、乾きも早いいためおすすめです。ひざかけやおくるみとしてもつかえて便利です。                    |
|           | ☆☆☆ | ガーゼタオル       | 1～2  | 沐浴のとき、ガーゼでくるんであげたり、手足に布を掛けてあげると赤ちゃんは安心します。水に触れる赤ちゃんの不安を和らげるために使うと沐浴がしやすくママも安心です。 |
|           | ☆☆☆ | ガーゼハンカチ      | 1～2  | お顔をふいたりするのに使えます。   |
|           | ☆☆☆ | ベビーローション     | 1    | お肌のうるおいを補い、しっとりすべすべにしてくれます。  |

## 授乳・調乳グッズ

母乳は出はじめる時期や量にも個人差があります。

産前は最低限必要なものを用意して、産後に様子を見ながら買い足していきましょう。

| チェック<br>☑ | 必要度 | アイテム             | 数の目安 | ポイント   |
|-----------|-----|------------------|------|--|
|           | ☺☺  | ミルクボトル<br>(哺乳びん) | 2~5  | 1回に飲む量が100ml不足と少ない新生児のうちは、120~150mlの容量で小さい乳首のついたものを使用してください。         |
|           | ☺☺  | 乳首               | 3~5  | ミルクボトル用の乳首です。赤ちゃんの成長に合わせて、吸う力にあったものを選びましょう。                          |
|           | ☺☺  | ボトルブラシ           | 1    | ミルクボトルの洗浄用ブラシです。ガラスにはナイロン製、プラスチックにはスポンジ製のブラシを使用してください。               |
|           | ☺☺  | 乳首ブラシ            | 1    | ミルクボトルの乳首専用ブラシです。小まめに洗浄してください。                                       |
|           | ☺☺  | 消毒器              | 1    | ミルクボトルは使う度に消毒が必要です。最近では、薬液や電子レンジを使った消毒が主流です。                         |
|           | ☺   | ミルクケース           | 1    | 粉ミルクを計り分けておける道具。夜間の授乳や外出時に便利です。                                      |
|           | ☺☺☺ | 授乳クッション          | 1    | 授乳時の腰や腕の負担を軽減したり、添い寝用の抱きまくらにしたりとさまざまな使い方ができるクッションです。                 |
|           | ☺   | 授乳まくら            | 1    | 授乳時にママの腕を支えてくれるまくらです。赤ちゃんの頭の汗を吸い取る機能もあります。                           |
|           | ☺☺  | 授乳ケープ            | 1    | 授乳期には欠かせないアイテム。外出先での授乳に重宝します。ベビーカーのひざかけや、ママのストールとしても使える2Wayタイプが便利です。 |

## 寝具・ベビールーム

赤ちゃんが1日の大半を過ごす場所だから、常に清潔な環境を保ちましょう。

| チェック<br>☑ | 必要度 | アイテム                 | 数の目安 | ポイント   |
|-----------|-----|----------------------|------|--|
|           | ☺☺☺ | おふとんセット              | 1    | 赤ちゃんのために必要なおふとん一式です。最低限、以下のセットを揃えましょう。<br>かた綿敷きふとん／1枚、厚手掛けふとん／1枚、薄手掛けふとん／1枚、まくら／1つ |
|           | ☺☺☺ | カバーリング               | 1～2  | 掛け・敷きふとんカバーは洗い替えがあると便利です。  |
|           | ☺☺☺ | キルトパッド               | 2    | 赤ちゃんはとても汗っかき。キルトパッドには、汗だけでなくおしっこを吸収する役割もあります。汚す頻度が高いため、お洗濯用の洗い替えもご用意ください。          |
|           | ☺☺☺ | 防水シート                | 1～2  | 汗やおしっこが敷きふとんにしみこむのを防ぐシートです。キルトパッドの下に敷いて使用します。                                      |
|           | ☺☺☺ | タオルケット               | 2～3  | お昼寝や外出の時にも使え、洗えるので便利です。  |
|           | ☺   | コットンブランケット<br>(綿毛布)  | 2～3  | 体と毛布の間にすきまができにくく、温度調節に1枚あると便利です。   |
|           | ☺☺  | スリーパー                | 1～2  | 赤ちゃんが眠る時、パジャマの上から着せてあげましょう。スリーパーがあれば、おふとんをけてしまっても、寝冷えしません。                         |
|           | ☺☺  | ベビーベッド               | 1    | 生まれたばかりの赤ちゃんが一日のほとんどを過ごす、安全で衛生的なスペース確保のため必要です。                                     |
|           | ☺   | ベッドガード               | 1    | ベッドの木枠に赤ちゃんの手や顔があたるのを防ぎ、エアコンの強い風や日差しからも赤ちゃんを守ります。                                  |
|           | ☺   | ベッドメリー               | 1    | 明るい色合いが赤ちゃんの目に映りやすく、やさしいメロディが眠りを誘います。  |
|           | ☺☺  | ハイ&ローチェア<br>またはバウンサー | 1    | すぐ移動できるので、いつもママのそばにおいておけます。お座りをはじめの時期にも使えて便利です。                                    |
|           | ☺☺  | プレイマット               | 1    | 赤ちゃんの遊べるスペース。新生児から、リビングや寝室で使えます。   |

## お出かけグッズ

家の中とは状況が変わる赤ちゃんとお出かけ。授乳やおむつ交換などにもしっかり備えましょう。

| チェック<br>☑ | 必要度 | アイテム                   | 数の目安 | ポイント  |
|-----------|-----|------------------------|------|---|
|           | ☺☺☺ | ベビーキャリア                | 1~   | 赤ちゃんの成長にあわせて、抱っこ、おんぶと使い分けができるタイプがおすすめです。  |
|           | ☺☺☺ | インナーパッド                | (1)  | ベビーキャリアとあわせて使うパッドです。新生児の頃から首がすわるまでの間、対面抱っこができます。  |
|           | ☺☺☺ | ベビーカー                  | 1    | 赤ちゃんの成長と、ライフスタイルに合わせてお選びください。   |
|           | ☺☺☺ | チャイルドシート               | 1    | 自動車での移動時に赤ちゃんの安全を守るアイテム。自動車に乗るご家庭なら退院と同時に必要になります。「インファントカーシート（ベビーシート）」タイプは、セカンドベッド（クーファン・バウンサー）としても使えるのでおすすめです。 |
|           | ☺☺☺ | マザーバッグ                 | 1~   | お着替えや授乳の用意などを運ぶカバンです。最初は大きめで肩かけベルトのあるものが便利です。   |
|           | ☺   | おむつ替えシート               | 1    | 1枚あれば、どこでもおむつ替えOKの便利なシート。お出かけの際のシートとしても使えます。  |
|           | ☺☺☺ | おむつポーチ                 | 1    | おむつとお尻拭きティッシュなどをひとつにまとめて収納できる専用のポーチです。  |
|           | ☺   | 消臭ポーチ                  | 1    | ニオイを外に漏らさない密閉式のポーチ。お出かけの際、使用済みのおむつを捨てられない時に重宝します。   |
|           | ☺☺  | ミルクボトルケース<br>(哺乳びんケース) | 1    | ミルクボトル専用のケースです。   |
|           | ☺   | マルチブランケット              | 1    | UV対策や体温調節に、おくるみ、ひざかけとしてガーゼ素材が肌触り良くおすすめです。   |
|           | ☺   | ブランケットクリップ             | 1    | ベビーカーにとりつけて、ブランケットやタオルケットをはさんでずれ落ちるのを防ぎます。  |