

## ママの入院準備リスト

チェック ☑	アイテム	数の目安	選び方のポイント
	パジャマ	2～3	全開タイプが入院時には必要です。
	乳帯	2～3	出産後、乳房をしめつけないソフトタイプです。
	T字帯	1～2	出産直後の出血の手当てに使い、お産用ナプキンを安定させます。
	すそよけ	2	出産直後の悪露の汚れ防止に。又、体を冷えから守ります。
	産褥用ショーツ	3	クロッチ(股布)全開型で、産後の検診時にも便利です。
	産褥ニッパ	1～2	出産直後の骨盤の安定に、入院中や夜寝るときにも使えます。 ソフトでリフォーム力のあるものを。
	ウエストニッパ	1～2	産後1週間目から6か月頃まで着用し、 股間をしめつけずにお腹を引き締める事ができます。
	シェイプガードル	2～3	産後2週間目から6か月頃まで着用します。 ハイウエストタイプはウエストから下腹、ヒップまでを補正し、 内臓下垂の予防に役立ちます。
	授乳用ブラジャー	3～4	乳腺の発達で重くなったバストを支えて持ち上げ、 授乳時にはワンタッチでカップが開きます。
	産後用ショーツ	2～3	ウエストラインをマークするショーツ。 ガードルとの併用をおすすめします。
	母乳パッド	2～3箱	母乳のもれを防ぎます。 洗えるタイプと使い捨てタイプがあります。

※産院により多少異なりますので、ご確認ください。

 ママの入院時に必要なもの

チェック ☑	アイテム
	母子手帳
	健康保険証
	診察券
	現金
	バスタオル
	ハンドタオル
	ティッシュペーパー
	洗面用具
	お茶などの飲み物(ストローつき)
	陣痛時用の食べ物 (おにぎり・ゼリー状食品など)
	ステンレス水筒

チェック ☑	アイテム
	化粧品・化粧道具
	メイク用鏡(大き目)
	長い靴下(冷え防止)
	スリッパ
	携帯電話
	携帯電話充電器
	イヤホン
	時計
	筆記用具
	退院時の服とくつ
	本

※施設により常備されているものもあります。出産前にどのような設備がある施設かのチェックをしておきましょう。

 ママの退院時に必要なもの

チェック ☑	アイテム
	ベビードレス
	おくるみ
	肌着(短・コンビ肌着)
	ガーゼハンカチ

チェック ☑	アイテム
	おむつ
	ソックス
	おむつカバー
	チャイルドシート