



冬生まれ予定 あなたの赤ちゃんのための出産準備リスト

- …必ず用意してあげましょう
- …用意しましょう
- …あると便利でしょう

肌着・ウェア

日中と朝夕の温度差のあるこの季節。肌着や短胴着などで小まめな体温調節を心がけましょう。

チェック ☑	必要度	アイテム	数の目安	ポイント
		短肌着	5~6	汗取りのための肌着です。 ソフトで吸湿性・通気性のある素材を選んでください。 伸縮性の高いフライス素材ややわらかい肌ざわりの ニットガーゼ素材がおすすめです。
		コンビ肌着	5~6	短肌着と重ねて使う、保温のための肌着です。 スナップがついていて赤ちゃんの足の動きに対して、 やさしくデザインされています。
		長肌着	2~3	短肌着と重ねて使う、保温のための肌着です。 スナップがついていて赤ちゃんの足の動きに対して、 やさしくデザインされています。
		ツーウェイオール	4~5	「ツーウェイオール」は新生児期※にはドレスとして、 足の動きが活発になったら足を分けて使うことができます。 ※新生児とは？ 生まれてから28日未満の赤ちゃんのことです。
		胴着	1~2	赤ちゃんの体温調節に最適です。 肌着やウェアの上から着用します。
		セレモニードレス	1	退院時やお宮参り、記念撮影に着るドレスです。 一生に一度の思い出を鮮やかに残したい方におすすめです。
		ソックス・ブーティ	1~2	伸縮性に優れた肌触りのいいものを選びましょう。
		ミトン	1~2	顔を引っかくのを防いだり、 保温したりするのに使います。
		フード	1~2	赤ちゃんの頭の保護・保温のためのグッズです。 寒い日にはかぶせてあげましょう。
		アフガン	1~2	赤ちゃんはくるまると安心します。ご退院時や授乳時 のおくるみや、寝かしつけ用として。お出かけ時の寒さ対策 ・紫外線対策用としても使えます。チャイルドシートに 乗せやすい便利な足つきタイプもあります。
		汗取りパット	(2~4)	1日中あおむけで寝ている赤ちゃんの背中 の汗を吸収します。

チェック ☑	必要度	アイテム	数の目安	ポイント
	☆☆☆	防寒ウェア (ジャンプスーツ) 	1~2	大人でいうところのジャンパーやコートに当たるもの。寒い日のお出かけには必要です。フード付で足先や手先まですっぽり覆う防寒用の「ツーウェイオール」や、「カバーオール」がチャイルドシートやベビーカーでの外出用に便利です。
	☆☆	授乳スタイ 	3~6	授乳スタイはウェアの首まわりにはさみこんで使います。さっとはさめて、さっと取れるので便利です。
	☆☆	布おむつ 	30~50	縫い目のない「シームレスタイプ」と、折らずに使える「コンパクトタイプ」があります。
	☆☆	おむつカバー 	3~4	通気性・放湿性に優れたウール素材がおすすめです。
	☆☆	おむつネット 	15~20	お尻とおむつの間に空気の層を作り、お尻をいつもさわやかな状態にキープ。おむつかぶれを防ぎます。

ベビーケア用品

1年の中でも過ごしやすい季節ですが、毎日の衛生管理や、赤ちゃんの状態はしっかりチェックしてあげてください。

チェック ☑	必要度	アイテム	数の目安	ポイント
	☆☆☆	綿棒	1箱	おへそや耳、鼻のお手入れに欠かせない品です。軸が細い赤ちゃん用をおすすめします。
	☆☆☆	つめきりばさみ	1	先端が丸くて安全な新生児用をご用意ください。
	☆☆☆	清浄綿	1	脱脂綿に薄い消毒液をしみこませ、滅菌したもの。授乳時に乳首や手をふいたり、赤ちゃんの目や口をふいたり、幅広く使えます。
	☆☆☆	お尻ふき	1箱	新生児期のゆるゆるうんちや、おしっここの時にも使います。お尻が湿った状態でおむつをつけると、おむつかぶれの原因にもなりますので、お尻を拭いたあとは、よく乾かしてからおむつをつけてあげましょう。
	☆☆☆	体温計	1	入浴前などに1日1回検温しましょう。
	☆☆	温湿度計	1	赤ちゃんのお部屋は温湿度計でこまめにチェックしてあげましょう。
	☆☆☆	おむつバケツ	1	布おむつを洗うためのバケツです。つけおきする必要があるため、ニオイがもれない密閉度の高いフタ付きがおすすめです。紙おむつ専用のおむつバケツもあります。
	☆☆	体重計	1	母乳育児の必需品です。5g単位まで計れるものもあり、哺乳量までわかります。

チェック ☑	必要度	アイテム	数の目安	ポイント
	★	ミネラルミスト	1	赤ちゃんにやさしい抗菌・消臭スプレー。 天然ミネラル成分なので安心です。 洗濯が難しいおふとんやおもちゃ、ベビーカーや チャイルドシートなどにスプレーするだけで簡単に使えます。

おふろ用品

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ふろ用品を用意してあげましょう。

チェック ☑	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	沐浴時に赤ちゃん用のガーゼを濡らしたり、洗ったりするのに使うので、赤ちゃん専用のものを準備しておきましょう。普通の洗面器でかまいません。
	★	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、乾きも早いのでおすすめです。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	顔をふいたりするのに使えます。
	★ ★ ★	ベビーローション	2～3	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 ☑	必要度	アイテム	数の目安	ポイント
	☺☺	ミルクボトル (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。毎日の授乳が少し楽になります。
	☺	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 ☑	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。 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	赤ちゃんは寒い季節でもとても汗をかきます。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使え、洗えるので便利です。
	☺☺☺	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	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 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 ☑	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。
	☺	キャリーケープ	1	ベビーキャリアを装着したままスッポリと赤ちゃんを包み込むケープ。お出かけを暖かく快適にサポートしてくれます。ベビーカーやチャイルドシートのひざかけとして、マルチに使えます。
	☺☺☺	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 (哺乳びんケース)	1	ミルクボトル専用のケースです。