三十路男の悪あがき:出産準備リストの記事に戻る

絶対に必須の出産準備リスト	備考	確認
母子手帳		
病院の診察券		
健康保険証		
印鑑		

陣痛・分娩中にあると便利な出産準備リスト	備考	確認
飲み物	飲みやすい物	
ストロー	体を起こせない時用	
軽食	ゼリー状の食べ物	
冷えピタ	体温調節	
うちわ	体温調節	
使い捨てカイロ	体温調節	
テニスボール	陣痛の痛み軽減	
カメラ		

入院中に必要な出産準備リスト	備考	確認
パジャマ	授乳着が良い	
授乳用ブラジャー		
産褥ショーツ		
産褥ナプキン		
靴下		
バスタオル		
タオル		
カーディガン・ガウン		
骨盤ベルト		
スリッパ		
清浄綿		
母乳パッド		
ガーゼ		
箱ティッシュ		
洗面用具		
歯みがきセット		

入院中にあったら便利な出産準備リスト	備考	確認
補正下着		
基礎化粧品		
保湿用品		
ドライシャンプー		
冷えピタ		
爪切り		
カメラ		
時計		
授乳クッション		
ドーナツクッション		
加湿器		
ハンガー		

退院時に必要な出産準備リスト	備考	確認
おくるみ		
赤ちゃんの服		
赤ちゃんの肌着		
おむつ		
退院用の服		
チャイルドシート		

↓自分で思い付いた物を入力して使って下さい。

自分用忘れちゃいけない物リスト	備考	確認

※商用・非商用問わず、二次配布・転載行為などの一切は禁止します。