

入院準備用品

ママの準備用品

妊娠8ヶ月～10ヶ月頃に準備



※準備できたものには、□欄に「✓」を入れ、買い忘れないようにチェックしましょう。

品名	必要数	選び方のポイント
<input type="checkbox"/> ハーフトップ	2～3枚	ワイヤーがなく、ソフトな着け心地です。 授乳に便利なクロスオープンタイプがおすすめです。
<input type="checkbox"/> <small>さんじやく</small> 産褥ショーツ	3～4枚	股部分が開き、お産用ナプキンの交換・診察時にショーツを脱ぐ必要がありません。
<input type="checkbox"/> すそよけ	1～2枚	出産直後の悪露による汚れを防止します。 保温効果もあります。
<input type="checkbox"/> T字帯	1～2枚	出産直後ショーツの代わりに着用します。 お産用ナプキンを安定させ、清潔に保ちます。
<input type="checkbox"/> お産用ナプキン	2～3パック	悪露の処理に使用します。 T字帯にはLサイズ、産褥ショーツにはMサイズがおすすめです。
<input type="checkbox"/> ソフトタイプニッパー	1～2枚	産後すぐから骨盤を中心とした下腹部を引き締め、 子宮・お腹の内的リフォームをします。
<input type="checkbox"/> マタニティパジャマ	1～2枚	着丈が長く、前が全開するものがおすすめです。 ゆったり快適に過ごせるものを選びます。
★ <input type="checkbox"/> 母乳パッド	使い捨て1パック 洗い替え2～3個	母乳による汚れ防止・乳房や乳首の保護に使用します。 使い捨てタイプと洗い替えタイプがあります。
★ <input type="checkbox"/> 清浄綿	1～2箱	悪露の手当て・授乳時の乳房・赤ちゃんの肌を拭くのに使用します。

※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に買い足しましょう。



入院準備用品

入院準備用品チェックリスト

入院する前に必要なものをチェックしましょう。

- 1 入院準備用品は早めに準備し、家族全員がわかる場所に置きましょう。
- 2 緊急時にすぐに連絡できるように、重要な連絡先は手元に準備しておきましょう。
- 3 退院後すぐに使うものは、お家に準備しておきましょう。



病院によって入院準備用品は異なります。病院のリストに応じて必要なものを準備しましょう。

入院時に必要なもの	ママの入院中に必要なもの	入院中にあると便利なもの	赤ちゃんの退院時に必要なもの
<input type="checkbox"/> 診察券 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 など	<input type="checkbox"/> ハーフトップ <input type="checkbox"/> 産褥ショーツ <input type="checkbox"/> お産用ナプキン <input type="checkbox"/> ソフトタイプニッパー <input type="checkbox"/> マタニティパジャマ <input type="checkbox"/> 母乳パッド <input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> 宿泊用品 など	<input type="checkbox"/> 目覚まし時計 <input type="checkbox"/> デジカメ <input type="checkbox"/> ペットボトルストロー <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 筆記用具 など	<input type="checkbox"/> 短肌着 <input type="checkbox"/> コンビ肌着 <input type="checkbox"/> 兼用ドレス <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ <input type="checkbox"/> スタイ <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> アフガン <input type="checkbox"/> おむつ など

MEMO

妊娠8ヶ月～10ヶ月頃、
産後に準備



※準備できたものには、□欄に「✓」を入れ、買い忘れないようにチェックしましょう。

品名	必要数	選び方のポイント
<input type="checkbox"/> ウエストニッパー	1～2枚	悪露・体調が落ち着く産後1週間頃からお腹とウエストをケアします。 
★ <input type="checkbox"/> リフォームガードル	1～2枚	外出が多くなってくる産後1ヶ月頃から全体をトータルシェイプします。産後にご試着の上、準備します。 

※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に準備しましょう。

産後リフォームの必要性

産後リフォームは、美しいプロポーションを取り戻すためだけでなく、内的なリフォームをします。

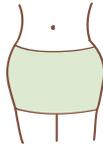
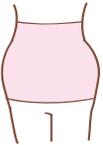
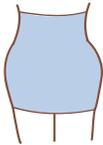
- 1 開いた骨盤を元に戻します。
- 2 子宮の収縮を促します。
- 3 内臓の位置を安定させます。

出産直後のお腹の大きさは、
妊娠7ヶ月くらいです。



産後リフォームは、産後の柔らかい脂肪を「柔らかいうちに整える」というものです。お腹まわりに巻くことにより、産後の大切なお腹を保温し、母体の回復を早めて、母乳を作り出す機能をサポートします。

産後リフォームの進め方

- 1 産後すぐから
まずは開いた骨盤を元に戻します。ソフトタイプニッパーやサポーターで、骨盤を中心とした下腹部を引き締め、子宮やお腹の内的なリフォームをします。

下腹部
- 2 悪露・体調が落ち着いた頃から
骨盤の引き締めに続き、お腹とウエストをケアします。背中・ウエスト・下腹部まで柔らかく流動性のある脂肪を引き締めます。

ウエスト部
- 3 外出が多くなってきた頃から
(悪露や出血がなくなってから)
骨盤・お腹・ウエストを整えたら、全体をトータルで引き締めます。

全体

産後リフォーム用品のサイズの選び方

妊娠期間中の体重の増加量が

- 1 8kg以下 → 妊娠前と同じサイズ
- 2 8kg～11kg以下 → 妊娠前より1サイズ上
- 3 11kg以上 → 妊娠前より2サイズ上



MEMO

メモリアル用品

赤ちゃんの準備用品

妊娠8ヶ月～10ヶ月頃準備



※準備できたものには、□欄に「✓」を入れ、買い忘れないようにチェックしましょう。

品名	必要数	選び方のポイント
<input type="checkbox"/> さいたい箱	1個	ママと赤ちゃんをつないでいたへその緒を大切に保管します。桐製の箱型が一般的です。
<input type="checkbox"/> 命名紙	1枚	一生の大切な思い出となる命名の記念になります。お七夜から1ヶ月位飾った後は大切に保管します。
<input type="checkbox"/> 手形・足形とり	1セット	立体的な手形を作る粘土キットなどいろいろなタイプがあります。一生の大切な思い出になります。



帯祝い

安定期となる妊娠5ヶ月の“戌の日”に、腹帯を巻いて神社で安産祈願をします。

紅白二筋の絹の岩田帯とよばれる帯を妊婦側の実家から贈るとされていますが、最近では自分が使いやすい妊婦帯を購入することが多いようです。「戌の日カレンダー」を確認し、帯祝いの予定を立てましょう。



MEMO

年 月 日

お誕生

年 月 日

時 分 誕生

cm g

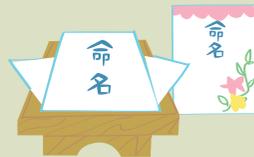


MEMO

お七夜

赤ちゃんが生まれた日から数えて7日目の晩をお七夜といいます。

赤ちゃんの名前をお披露目し、無病息災、健やかな成長を願って命名式を行います。市販の命名紙や半紙に名前を書き入れ神棚や鴨居などの高い場所に飾るとされていますが、最近では赤ちゃんの枕元やリビングルームなどに飾ることが多いようです。



年 月 日

MEMO

出産準備用品リスト

一覧表

産前用品

- 妊婦帯腹巻タイプ
- 妊婦帯パンツタイプ
- マタニティブラジャー
- ハーフトップ
- マタニティシューズ
- マタニティインナー
- 母子手帳ケース
- 妊娠線予防クリーム
- 栄養補助食品
- マタニティウェア
- マタニティリラクシングウェア
- マタニティストッキング・マタニティタイツ・マタニティレギンス

新生児用品

- 短肌着
- コンビ肌着
- 兼用ドレス
- アフガン
- 帽子
- スタイ
- ソックス
- ガーゼハンカチ

おむつ用品

- 紙おむつ
- 布おむつ
- おむつカバー
- おむつライナー(使い捨て)
- おむつネット(洗い替え)
- おしりふき
- おむつ替えシート
- おむつ・肌着洗剤
- 紙おむつ処理ポット

調乳・授乳用品

- 哺乳びん
- 乳首
- 粉ミルク
- 哺乳びんブラシ
- 乳首ブラシ
- 哺乳びん洗剤
- 哺乳びん消毒はさみ
- 哺乳びん消毒ケース
- 哺乳びん保温ケース
- 粉ミルクケース
- 調乳ポット
- 搾乳器
- 母乳冷凍保存バッグ

お風呂・ケア用品

- ベビーバス
- 沐浴剤
- ベビーソープ
- ベビーシャンプー
- ベビーパウダー
- 湯温計
- スポンジ
- 沐浴布
- 湯上がリタオル
- ベビーオイル
- ベビーローション
- 綿棒
- つめ切り
- くし・ブラシ
- 体温計
- 鼻吸い器

室内用品

- 組布団セット
- 各種洗い替えカバー・シーツ
- 防水シーツ
- キルティングパッド
- 綿毛布
- タオルケット
- ベビーベッド
- ラック
- おもちゃ

お出かけ用品

- チャイルドシート
- ベビーカー
- レインカバー
- 日よけカバー
- 抱っこひも
- マザーズバッグ
- ママコート
- ベビーカー用おもちゃ
- UVケア用品

メモリアル用品

- さいたい箱
- 命名紙
- 手形・足形とり



産後用品

- ウエストニッパー
- リフォームガードル

マタニティ・ベビーサイズ

一覧表

サイズ	B70	B75	B80	C70	C75	C80	D70	D75	D80	E70	E75	E80	F70	F75	F80
トップバスト	83	88	93	85	90	95	88	93	98	90	95	100	93	98	103
アンダーバスト	70	75	80	70	75	80	70	75	80	70	75	80	70	75	80

ウエストニッパー・リフォームガードル サイズ表 (cm)

サイズ	64	70	76
ウエスト	61 ~ 67	67 ~ 73	73 ~ 79
ヒップ	83 ~ 93	86 ~ 96	89 ~ 99



新生児・ベビー・キッズ衣料 サイズ表 (cm)

参考月齢・年齢	新生児	3ヶ月	6ヶ月	12ヶ月～18ヶ月	24ヶ月	36ヶ月	4歳	5歳	6歳
ウェア	50	60	70	80	90	95	100	110	120
帽子	40・42	44	46	48	50	52	52	54	54
ソックス	7～9	7～9	9～12	9～12	12～15	12～15	16～18	16～18	19～21
シューズ	—	—	11.5～12.0	12.5～13.0	14	15	16	17	18
レインコート				80	90	95	100	110	120
レインシューズ				13	14	15	16	17	18
カサ					40	45	45	50	50

※必要数は各項目ページ参照

※上記の参考月齢・年齢は目安です。