

産後用品

ママの準備用品

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
☐ 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。 
★ ☐ 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、内なる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。



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。



3 外出が多くなってきた頃から (悪露や出血がなくなったら)

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。



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

調乳・授乳用品

赤ちゃんの準備用品

妊娠5ヶ月～7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
★ ☐ 哺乳びん	2～3本	ガラス製の大小サイズ各1本を準備します。 母乳・粉ミルクのほか湯ざましなどにも使用できます。
★ ☐ 乳首	2～3個	赤ちゃんの飲む量に応じてサイズ・穴の形を選びます。 哺乳びんと同じメーカーのものを選びます。 
★ ☐ 粉ミルク	1缶	母乳育児の場合も出産後の母乳の出具合がわからないので、 1缶は準備します。 
☐ 哺乳びんブラシ	1個	哺乳びんをしっかりと洗う専用ブラシです。 ガラスにはナイロン製、プラスチックにはスポンジ製を使用します。 
☐ 乳首ブラシ	1個	乳首にぴったりの形状で、乳首を裏返さずに洗えます。 デリケートな乳首を傷付けません。
★ ☐ 哺乳びん洗剤	1本	植物性の洗浄成分・食品用原料成分を使用する安全性の高い洗剤です。 頑固なミルク汚れを落とします。 
☐ 哺乳びん消毒はさみ	1個	消毒した哺乳びんを取り出すのに使用します。 薬液消毒・煮沸消毒両方に対応するものが便利です。 
☐ 哺乳びん消毒ケース	1個	電子レンジで消毒するタイプ・消毒液につけるタイプがあります。 消毒ケースは保管容器にもなります。
☐ 哺乳びん保温ケース	1個	お湯を温かいまま携帯できます。お出かけ時・夜間の授乳時に便利です。

※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に買い足しましょう。



品名	必要数	選び方のポイント
☐ 粉ミルクケース	1個	1回分の粉ミルクが個分け保管でき、お出かけ時・夜間の授乳時に 便利です。ケースタイプ・袋タイプがあります。 
★ ☐ 調乳ポット	1個	調乳用のお湯を適温で保てます。 お湯を沸かす手間を軽くしてくれます。 
★ ☐ 搾乳器	1個	直接授乳できない時・母乳を保存する時に使用します。 手動・電動タイプがあります。 
★ ☐ 母乳冷凍保存バッグ	1箱	搾乳した母乳を冷凍保存できます。 赤ちゃんを預ける時・母乳を保存したい時に便利です。

調乳・
授乳用品

哺乳びん選びのポイント

※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に準備しましょう。

出産準備用品としては、新生児の少ない哺乳量として小サイズと哺乳量が増えた時に便利な大サイズ、それぞれ1本ずつ準備すると安心です。
素材は、熱や消毒に強く、傷が付きにくいガラス製がおすすめです。
赤ちゃんが自分で哺乳びんを持って飲むようになったら、軽いプラスチック製がおすすめです。



MEMO

お出かけ用品

ママ・赤ちゃんの準備用品

妊娠5ヶ月～7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
☐ チャイルドシート	1台	6歳未満の幼児はチャイルドシート装着が義務化されています。 ライフスタイルに合うものを選びます。 
☐ ベビーカー	1台	日々のお出かけで活躍します。 ライフスタイルに合うものを選びます。 
★ ☐ レインカバー	1個	ベビーカーでのお出かけ時に、雨・風から赤ちゃんを守ります。 サイズに合ったものを選びます。
★ ☐ 日よけカバー	1個	ベビーカーに取り付けられるカバーで、 赤ちゃんのデリケートな肌を紫外線から守ります。
☐ 抱っこひも	1個	お出かけ時や家事をしている時などの抱っこやおんぶを補助し、 育児をサポートしてくれます。 
☐ マザーズバッグ	1個	大きな入れ口やたくさんのポケットで、 使いやすい工夫がいっぱいの専用バックがおすすめです。
★ ☐ ママコート	1着	赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしたまま着用できます。 通常のコートとしても着用できます。
★ ☐ ベビーカー用おもちゃ	必要なモノを	ベビーカーに取り付けられるおもちゃは お出かけ時も赤ちゃんの好奇心を育み、脳の発達につながります。 
★ ☐ UVケア用品	1個	お出かけ時は赤ちゃんのUVケアをします。 肌への刺激が少ない赤ちゃん専用のものを選びます。

※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に準備しましょう。

チャイルドシート選びのポイント

1 ライフスタイルに合ったチャイルドシートを選びましょう。

使用頻度や使用時間といったライフスタイル、
行動パターンなどを考えて選びましょう。

2 車種に適合しているチャイルドシートを選びましょう。

車種によっては選んだチャイルドシートが取り付け出来ない場合があります。
車種別チャイルドシート適合表で必ず確認しましょう。



ベビーカー選びのポイント

1 ライフスタイルに合ったベビーカーを選びましょう。

住居環境や普段の移動手段、買い物やお出かけの頻度といったライフスタイル、
行動パターンなどを考えて選びましょう。

2 赤ちゃんにもママにも安心な機能が付いているものを選びましょう。

汗っかきな赤ちゃんのために通気性が良く、風通しの良い構造など赤ちゃんに
とって快適で、ママにとっても安心して使えるものを選びましょう。



MEMO

お出かけ
用品

お祝い 記念日

お祝いごとは
大きくなったときの
うれしい思い出に



お宮参り

参拝する神社は住んでいる地域の氏神様が奉られている神社とされ、赤ちゃんの無事な誕生を感謝し、健やかな成長を神様にお祈りします。

お参りをする日は、男児は生後30日、女児は生後31日頃といわれていますが、地域によって異なります。ママと赤ちゃんの体調や天候がよい日などを選ぶといいでしょう。



MEMO

年 月 日

初誕生日

初誕生日は、赤ちゃんの満1歳の誕生日をお祝いする大切な日です。無事に1歳を迎えられたことに感謝し、その後の健やかな成長を願います。
力餅と呼ばれる祝い餅を背負わせる習わしもあります。
最近ではお家でバースデーパーティを開いてお祝いすることが多いようです。

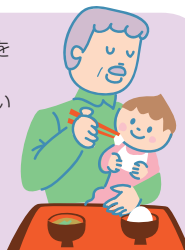


MEMO

年 月 日

お食い 初め

お食い初めは「一生食べ物に困らないように、長寿であるように」との願いを込めて、生後100日目頃に赤ちゃんに祝い膳を用意する儀式です。食べさせる役は長寿にあやかり、祖父母や親戚などの年長の人をお願いします。
最近ではお膳は離乳食用の食器で代用することが多いようです。



MEMO

年 月 日

初節句

生まれて初めての節句を初節句といいます。
女の子は3月3日の桃の節句、男の子は5月5日の端午の節句をお祝いし、無病息災を祈願します。
ひな人形や鎧兜などは、赤ちゃんにふりかかろうとする厄を祓うお守りでもあるので、毎年飾って成長を祈りましょう。



MEMO

年 月 日

出産準備用品リスト

一覧表

産前用品	新生児用品	調乳・授乳用品	室内用品
☐ 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 ☐ マタニティショーツ ☐ 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	☐ 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	☐ 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	☐ 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
入院準備用品	おむつ用品	お風呂・ケア用品	お出かけ用品
☐ ハーフトップ ☐ 産褥ショーツ ☐ すそよけ ☐ T字帯 ☐ お産用ナプキン ☐ ソフトタイプニッパ ☐ マタニティパジャマ ☐ 母乳パッド ☐ 清浄綿	☐ 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	☐ 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 ☐ 湯上がりタオル ☐ 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 ☐ 鼻吸引器	☐ 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
産後用品		メモリアル用品	
☐ ウエストニッパー ☐ リフォームガードル		☐ さいたい箱 ☐ 命名紙 ☐ 手形・足形とり	

マタニティ・ベビーサイズ

一覧表

ブラジャー サイズ表															(cm)
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。