



※準備できたものには、□欄に「✓」を入れ、買い忘れが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"/> 妊婦帯 腹巻タイプ	1～2枚	適度なサポート感でラクな着用感です。 妊娠初期から着用でき、リラックス時・就寝時におすすめです。
<input type="checkbox"/> 妊婦帯 パンツタイプ	1～2枚	下腹部からしっかりと支えてくれ、特に妊娠中・後期におすすめです。 パンツスタイルの時やお仕事・外出時に活躍します。
★ <input type="checkbox"/> マタニティ ブラジャー	2～3枚	妊娠・授乳期に大きくなるバストを包み込んでくれます。 きれいなシルエットで、お仕事・外出時におすすめです。
★ <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。 つわりのひどい時・リラックス時・就寝時・授乳時におすすめです。
<input type="checkbox"/> マタニティ ショーツ	5～6枚	前身頃が深く、お腹を包み込んで冷えから守ります。 ウエストゴムがおへその上にかけて、お腹を圧迫しません。
★ <input type="checkbox"/> マタニティ インナー	2～3枚	汗をしっかり吸収し、保温効果があります。診察時・授乳時におすすめです。
<input type="checkbox"/> 母子手帳 ケース	1個	母子健康手帳・健康保険証などをまとめて管理できます。 ※市町村によって手帳のサイズは異なります。
<input type="checkbox"/> 妊娠線予防 クリーム	月1～2本	妊娠線予防のためのクリームを使うことで 皮膚の伸びをスムーズにし、潤いを与えてくれます。
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	必要な モノを	サプリメントなどで不足しがちな栄養素を補助します。 マタニティママ特有の悩み(むくみ・便秘など)を改善します。

※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に買い足しましょう。



## 妊婦帯選びのポイント

## 【腹巻タイプ】

筒状の腹巻型で、着脱が簡単です。妊娠初期から着用でき、適度なサポート感でラクな着け心地です。リラックス時・就寝時におすすめです。



## 【パンツタイプ】

お腹とおしりを包み込み、大きく重くなるお腹を支え、腰への負担を軽くします。サポート力があり、下腹部からしっかりと支えてくれます。



## 【さらし帯タイプ】

綿100%のさらし素材で、妊娠中のデリケートなお肌にも安心です。長い帯状で、個人差のあるお腹にも対応します。



## 【サポートベルトタイプ】

妊娠中期頃から着用します。お腹部分が補助腹帯より幅があり、1枚でもしっかり支えてくれます。他の妊婦帯と合わせて使用もできます。



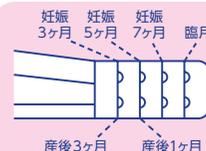
## 【骨盤ベルトタイプ】

妊娠中のホルモン分泌によってゆるみがかちな骨盤を安定させます。産後の骨盤の引き締めにも使用できます。



## ブラジャー選びのポイント

一般的に臨月までに妊娠前より、カップサイズは1～2カップ、アンダーバストは5cmアップします。(個人差があります)



変化するアンダーバストに応じてホックの留め位置を変更することで、妊娠中から産後まで着用できます。

## 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

#### 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。