



※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
★ ☐ マタニティウェア	3～4着	着やすく、動きやすいものがおすすめです。 授乳口が付いているものは妊娠中から産後まで着用できます。 
★ ☐ マタニティリラクシングウェア	1～2着	着やすく、寝やすいものがおすすめです。 授乳口が付いているものは妊娠中から産後まで着用できます。
☐ マタニティストッキング・タイツ・レギンス	3～4足	伸縮性が良い素材を使用しています。 前後にマチがあるものはおなかを圧迫しません。

※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に買い足しましょう。

マタニティウェアのポイント

マタニティウェアは、妊娠中の大きくなるお腹をやさしく包み込みます。
授乳口が付いているものは、妊娠中から産後まで着用でき、便利です。

代表的な
授乳口の
タイプ



① サイドスリットタイプ



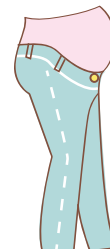
② センタースリットタイプ



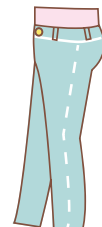
③ 両脇オープンタイプ

マタニティボトムスのポイント

産前産後対応のボトムスは、
妊娠中から産後まで着用でき、便利です。
産前は、カットソー部分でお腹を包みこみます。
産後は、カットソー部分を折り返し、腰にフィットさせます。



産前



産後

よく伸びる
素材だから
ぴったり
フィット!

妊娠中から使用できる授乳便利グッズ

① 授乳クッション

授乳クッションは、授乳時にお腹周りに置くことで、腕・肩・腰などの負担を軽くしてくれます。妊娠中はママの枕としても、産後は赤ちゃんのお座りクッションとしても使用できます。



② 授乳ショール

授乳ショールは、上からかぶりボタンを留めることで、人目が気になる場所でも授乳ができます。妊娠中はファッションアイテムのショールとしても使用できます。



MEMO

新生児用品

赤ちゃんの準備用品

妊娠5ヶ月～7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
★ ☐ 短肌着	4～6枚	1年を通して着用する基本の肌着です。肌にやさしく吸水性のあるガーゼ素材・フリース素材がおすすめです。 
★ ☐ コンビ肌着	4～6枚	裾のスナップを留めることで足を動かしても肌着がめくれず新生児から長く着用できます。 
★ ☐ 兼用ドレス	2～3枚	新生児期はドレス、2～3ヶ月頃からはカバーオールとして、赤ちゃんの成長に合わせて着用できます。 
☐ アフガン	1枚	首のすわらない赤ちゃんを包んで抱く時に使用します。肌掛け布団・おむつ替えシートなどとしても使用できます。 
☐ 帽子	1～2枚	お出かけ時の夏の日差しや冬の寒さから守り、頭部を保護します。 
★ ☐ スタイ	2～3枚	よだれ・ミルクの吐き戻しなどの汚れを吸収します。新生児期は肌にやさしいガーゼ素材がおすすめです。 
★ ☐ ソックス	2足	小さい足にきちんとフィットする伸縮性の良いものを選びます。お出かけ時・肌寒い時に便利です。 
★ ☐ ガーゼハンカチ	10～20枚	授乳時・沐浴時・汗ふき・よだれふきなど、いろいろな生活場面で使用できるので、多めに準備します。

※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に買い足しましょう。



新生児肌着の特徴

①首周り

生地をくるむパイピング加工された首周り

②打ち合わせ

左右の身頃がしっかり重なる深い打ち合わせ

③ひも

着せ替え・洗濯を繰り返してもほつれないひも

④品質表示タグ

肌に直接触れない位置に付いた品質表示タグ

⑤縫い代

袖口・脇・すそは肌に直接触れない縫い代



新生児用品

新生児の基本スタイル

新生児の赤ちゃんは体温調節が未熟なので、季節や気温に合わせて肌着の素材や枚数で調節しましょう。



MEMO

おむつ用品

赤ちゃんの準備用品

妊娠5ヶ月～7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
★ ☐ 紙おむつ	1パック～	新生児サイズから準備し、成長に合わせてサイズを変更します。お出かけ時・夜間時に便利です。 
☐ 布おむつ	40～60枚	くり返し使用でき、経済的です。 紙おむつと併用の場合はこの半分の枚数を目安にします。 
☐ おむつカバー	5枚	布おむつの必需品です。綿・ポリエステル・ウール素材からそれぞれの特徴に応じて選びます。 
★ ☐ おむつライナー (使い捨て)	1パック	おしっこだけ布おむつに通して、おしりを快適に保ちます。 うんちの汚れを少なくし、洗濯がラクになります。
★ ☐ おむつネット (洗い替え)	30～40枚	布おむつの上に重ねて使用します。 紙おむつと併用の場合はこの半分の枚数を目安にします。
★ ☐ おしりふき	1箱	おむつ替えの必需品です。 ウェットタイプの厚手でやわらかいものがおすすめです。
☐ おむつ替えシート	1枚	おむつ替えの他、お昼寝・プレイマットなどとしても使用できます。 お出かけ時にはたためるタイプが便利です。
★ ☐ おむつ・肌着洗剤	1本	デリケートな肌の赤ちゃんに安心な蛍光剤・漂白剤などが 入っていないベビー専用のものがおすすめです。 
☐ 紙おむつ処理ポット	1台	使用済み紙おむつの二オイを閉じ込めて保管する専用ポット です。布おむつには、フタ付きバケツがおすすめです。 

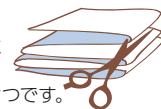
※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に買い足しましょう。



布おむつの形

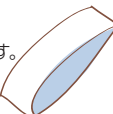
1 反物

反物の折り目にはさみを入れて縫う手作りおむつです。



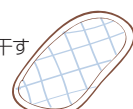
2 出来上がり

縫う手間が省けます。
シームレスタイプならほつれません。



3 成型

コンパクトで、干す場所を取らずたたむ手間が入りません。



おむつカバーの素材

1 綿

肌への刺激が少ない天然素材です。
通気性・吸水性に優れています。

2 ポリエステル

防水性に優れ、丈夫でしわになりにくい素材です。
サイズアップ用におすすめの素材です。

3 ウール

肌に優しく、通気性に優れた
新生児期におすすめの素材です。

おむつカバーの形

1 外ベルトタイプ

おむつカバーの前を持ち上げてから左右のベルトを留めるタイプです。おむつ替えが簡単で、新生児におすすめです。



2 内ベルトタイプ

内側のベルトを留めてから、おむつカバーの前を覆うタイプです。おむつのズレを防ぎ、足の動きが活発になった赤ちゃんにおすすめです。



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



※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
☐ ベビーバス	1個	給水・排水のしやすさを考え、使用する場所を決めて環境に合ったものを選びます。 
★ ☐ 沐浴剤	1本	やさしい洗浄成分で汚れを落とし、保湿成分でお肌に潤いを与えます。上がり湯はいりません。
★ ☐ ベビーソープ	1本	赤ちゃんの肌に優しい低刺激なものを選びます。泡タイプ・液体タイプ・固形タイプがあります。 
★ ☐ ベビーシャンプー	1本	コンディショニング成分が配合され、洗い上がりが良くなります。髪の毛の量が増えてきたら使用します。
★ ☐ ベビーパウダー	1個	肌に薄く付けることで、あせものを防ぎます。固形タイプは上半身に、粉末タイプは下半身に使用します。
☐ 湯温計	1個	安全な沐浴のためにお湯の温度を計ります。適温表示のあるものがおすすめです。
☐ スポンジ	1個	肌への刺激が少ない赤ちゃん専用のものを選びます。やわらかいスポンジ・ミトンなどがおすすめです。
☐ 沐浴布	2～3枚	赤ちゃんの不安を和らげるために、赤ちゃんの体をガーゼ素材の布で包んで沐浴させます。
☐ 湯上がりタオル	2～3枚	寝かせたまま赤ちゃんの体が拭ける大判の正方形タイプがおすすめです。
★ ☐ ベビーオイル	1個	皮膚を保護したり、綿棒に付けて耳・鼻・おへそなどのポイントのお手入れに使います。
★ ☐ ベビーローション	1個	乳液タイプはしっとり潤うタイプ、化粧水タイプはさっぱり潤うタイプです。季節や使用感で選びます。 

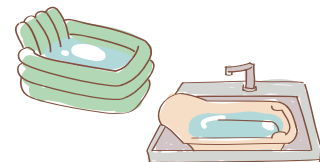
※★印のアイテムは、状況に応じて、産後に買い足しましょう。



品名	必要数	選び方のポイント
★ ☐ 綿棒	1パック	赤ちゃんの耳・鼻・おへそなどの細かい部分のお手入れに使用します。軸が細いベビー用がおすすめです。
☐ つめ切り	1個	赤ちゃんはつめが伸びるのが早いので、こまめに切ります。先が丸く安全なベビー用つめ切りハサミがおすすめです。 
☐ くし・ブラシ	1個	くし目は赤ちゃんの柔らかくフワフワした髪の毛が通りやすく、先が丸いので頭皮を傷付けません。
☐ 体温計	1個	体温計は耳式・わき下式などがあります。短い時間で早く測れるベビー用がおすすめです。
☐ 鼻吸い器	1個	赤ちゃんは自分で鼻をかめません。赤ちゃんの鼻水をやさしく吸い取ります。 

沐浴のポイント

- 1 授乳直後や眠い時は避け、赤ちゃんの機嫌の良い時に沐浴します。
- 2 室温は18度～26度くらいに、沐浴の適温は38度くらいにします。
- 3 10分以内に手早く沐浴し、沐浴後は水分補給します。



MEMO



※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
☐ 組布団セット	1セット	掛布団・敷布団・シーツ・枕・各種カバーなどの寝具がセットになったものがおすすめです。 
☐ 各種洗い替えカバー・シーツ	各1～2枚	清潔を保つために洗い替えを準備します。直接肌に触れるので、肌触りの良いものを選びます。
☐ 防水シーツ	1～2枚	敷布団の上に敷き、キルティングパッドで吸収した湿気を布団に通さないように使用します。
☐ キルティングパッド	1～2枚	汗・ミルクの吐き戻しなどによる布団の汚れを防ぎます。防水シーツとのペア使いがおすすめです。
☐ 綿毛布	1～2枚	夏は爽やかに、冬は暖かく、1年中使用できます。お洗濯も簡単で、いつも清潔に保てます。
☐ タオルケット	1～2枚	夏は掛布団の代わりに、冬は布団の間に入れて、1年中使用できます。小さくたためて、お出かけにも便利です。
☐ ベビーベッド	1台	赤ちゃん専用のスペースを作れ、安全を確保できます。赤ちゃんの過ごすお部屋の環境に合わせて選びます。
☐ ラック	1台	セカンドベッドやお食事用チェアとして使用できます。赤ちゃんをママのいる所に移動できるので安心です。
☐ おもちゃ	必要なモノを	ベッドメリーなどの視覚・聴覚を刺激するおもちゃは脳の発達を促し、情緒を安定させる効果があります。 

敷布団の特徴

骨が柔らかい赤ちゃんにとって、フワフワと柔らか過ぎる敷布団は発育やうつぶせ寝をさせた時の安全性の面から良くありません。背中を支えてくれる「アイロン台くらいの硬さ」のあるものが良いです。手で押してみても、「ちょっと硬過ぎない?」と思う位が、意外と赤ちゃんにはぴったりの硬さです。

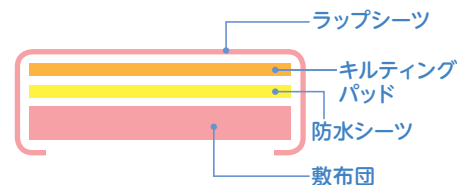
ベビーベッドの長所

- 1 赤ちゃんのスペースが作れ、安全を確保できます。
- 2 ホコリや湿気から赤ちゃんを守ります。
- 3 高さがあるので、お世話がラクです。

※ベビーベッドは赤ちゃんの過ごすお部屋の環境に合わせて選びましょう。ベビーベッドを置くスペースがあるなら標準サイズを、スペースが限られるならミニサイズがおすすめです。

MEMO

敷布団のセッティング



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

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。