

出産・陣痛バッグ	すぐに使える用バッグ
☐ リペアニプル ☐ 洗面用具最小限 ☐ 下着 ☐ 退院着 ☐ 着圧ソックス ☐ 骨盤ベルト ☐ ベビーの退院着 ☐ おくるみ（大判タオルor毛布） ☐ 充電器 ☐ 化粧品 ☐ パジャマ ☐ 産褥ショーツ1枚 ☐ スリッパ ☐ おむつタイプのナプキン3枚 ☐ 産褥用ナプキン10枚 ☐ 夜用ナプキン1パック ☐ 歯ブラシ ☐ 母乳パッド ☐ マスク ☐ シャンプーなど一式 ☐ バスタオル ☐ 入院中のベビー服 ☐ おむつ ☐ おしりふき ☐ ヘその緒消毒セット	☐ 財布（小銭） ☐ 母子手帳 ☐ 必要書類 ☐ ペットボトル用ストロー ☐ ティッシュ ☐ タオル小・大 ☐ 破水セット ☐ ポカリ2本 ☐ バッテリー ☐ 産褥ショーツ2枚 ☐ ビニール袋5枚
入院前に用意するもの	産後すぐに用意するもの
☐ チャイルドシート ☐ 妊娠線クリーム ☐ 授乳ブラ ☐ マタニティショーツ ☐ 新生児肌着 ☐ ベビーのベッドor布団 ☐ 乳頭保護剤 ☐ ベビー用ハンガー	☐ 哺乳瓶 ☐ ミルク ☐ 保湿剤 ☐ おむつ ☐ ベビーソープ ☐ ベビー用日焼け止め ☐ おしりふき
1月以内に買い足したもの	おすすめ商品
☐ おむつ（安いやつにした） ☐ おしりふき ☐ 乳頭保護機 ☐ 抱っこ布団	☐ C字抱き枕（授乳クッション） ☐ アイマスク ☐ ホットアイマスク

