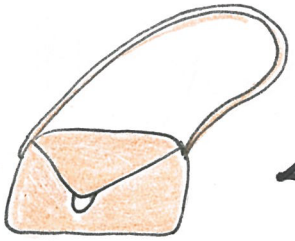
# 出産入院準備①

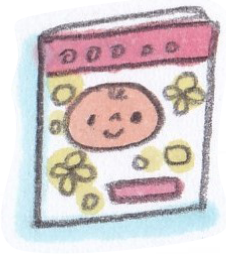


小さいバッグなどに
すぐ出せるように

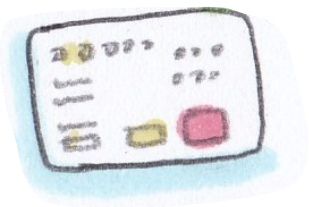
## 入院のときに必要なもの

### 母子手帳

…いつも
持ち歩く

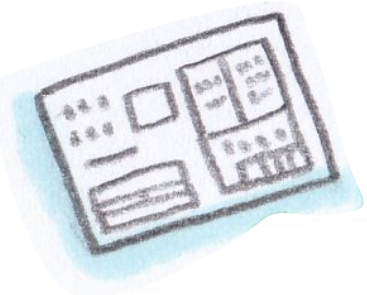


### 健康保険証



### 診察券

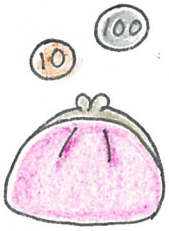
### 入院の書類



## 陣痛(入院)のときに役立つもの

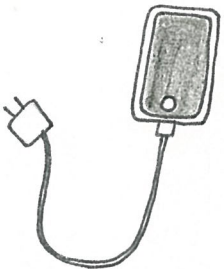
### お金(小銭)

…飲み物などを
買いたいときに




### スマホ・充電器

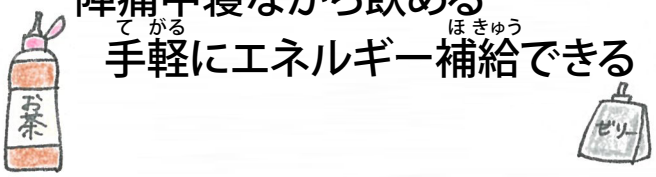
…家族との
連絡用



### リップクリーム・ヘアゴム・眼鏡など

### ストロー付き飲み物・ゼリー飲料

…陣痛中寝ながら飲める
手軽にエネルギー補給できる

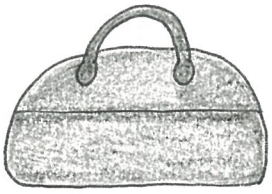



### リラックスグッズ

好きな音楽　好きな香り　テニスボール
など

### 筆記用具(ペン)

# 出産入院準備②



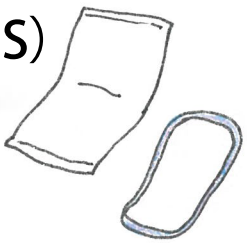
大きいカバンなどに
1つにまとめる

## パジャマ
…前が開く
丈が長い
（2－3着）

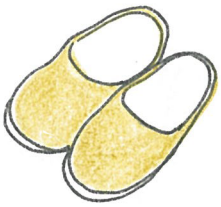
## 授乳用ブラジャー
…ワイヤーなし
おっぱいがすぐ出せる
（3－4枚）

## 産褥ショーツ
…股のところが開く
（2－3枚）

## お産パッド（L,M,S）
…産後の出血
（悪露）用
肌に優しい

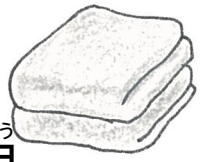


## スリッパ
…病院内で使う
履きやすいもの



## カーディガン・くつ下・レッグウォーマー
…寒さ（エアコン）から
体を守る

## タオル（バスタオル・フェイスタオル）
…シャワー用
顔を洗う用
汗をかいたとき用



## シャワー・洗面用品
…シャンプー・化粧水・保湿グッズ
歯みがきセット など

## 退院の日に着る服
…ママの服
赤ちゃんの肌着
服・おくるみ

## 骨盤ベルト・ウェストニッパーなど
…使いたい人

【MEMO】

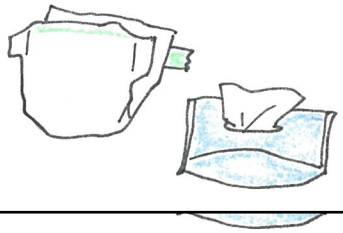
# 家の準備

## 赤ちゃんのもの

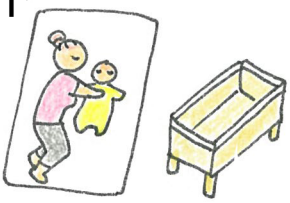
### 肌着・ウェア

…いつも持ち歩く

### 健康保険証



### 布団・ベビーベッド



## 赤ちゃんのお風呂（沐浴）・ケア用品

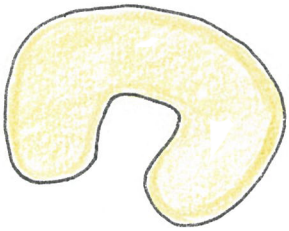
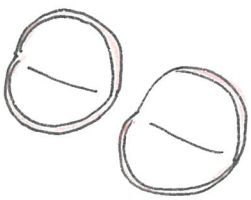
ベビーバス　ガーゼハンカチ　石けん　綿棒　爪切り

## 授乳グッズ（必要な人）

### 哺乳瓶・ミルク

…退院のとき必要なら買う

### 授乳クッション



### 母乳パッド