



## ママの入院準備・持ちものリスト



入院手続きに必要なもの

入院時に必要なもの

※持ちものについては産院で支給される場合もありますので、母親学級などに参加する場合に産院で確認しておきましょう

	持ちもの	参考メモ
入院手続きに必要なもの	<input type="checkbox"/> 母子手帳	予約表や妊婦健診の補助券など、持ちものがどんどん増えていきます。 母子手帳ケースにひとまとめしておきましょう！
	<input type="checkbox"/> 健康保険証	
	<input type="checkbox"/> 診察券	
	<input type="checkbox"/> 現金	小銭の他に差額のベッド代等、退院時の精算で支払いが必要な場合も
	<input type="checkbox"/> ボールペン・メモなど筆記具	あかちゃんのお世話の仕方をメモしたり、入院中に必要な書類を書く用に
	<input type="checkbox"/> 印鑑	入退院手続きの書類や、緊急の場合に必要
入院時に必要なもの	<input type="checkbox"/> ペットボトルの飲み物 / ストロー	出産時の水分補給に / ストローに付け替えておくと陣痛時にも飲みやすい
	<input type="checkbox"/> パジャマ（前あき）2～3 枚	お洗濯が出来る場合も産後は体力を消耗しています。 1、2 日洗わなくても足りるように多めに持っていくとよいでしょう。 ※入院中の産後の内診のために、裾が長いものがあると便利です。
	<input type="checkbox"/> 長袖のカーディガン はおりもの 1 枚	夏でも冷房が効いているので、体温調節に必要です。 お見舞いなどの来客に備えて、はおるものがあると便利です。
	<input type="checkbox"/> 靴下 / スリッパ	産院で過ごす間に、足首から冷えないように履いておきましょう。冷え防止に、くるぶしが隠れるものを。 産院によってはスリッパが必要な場合も。
	<input type="checkbox"/> 授乳用ブラ / ハーフトップ	慣れない授乳の際に授乳用のブラ / ハーフトップがあるといいでしょう 産前から使える、クロス式のカップ付きキャミソールも、開閉しやすくお腹が冷えないのでおすすめです。
	<input type="checkbox"/> 産褥・サニタリーショーツ 3～5 枚	産褥ショーツは 1～2 枚、サニタリーショーツは 2～3 枚 産後のお腹には、妊娠前のはゴムがきついで大きめのものを。 ※産褥ショーツは産院から支給される場合もあるので確認しましょう。
	<input type="checkbox"/> ガーゼ	あかちゃんのケアやおくちふきに。 授乳の際に、母乳をおさえたり、何枚か用意していると何にでも使えます。
	<input type="checkbox"/> 産褥パッド / お産用ナプキン	産褥用品は、産院で用意してある場合もあります。入院の際に確かめましょう。
	<input type="checkbox"/> 母乳パッド	使い捨てのものや、布製のものなどがあります。産院で用意のある場合も。
	<input type="checkbox"/> 洗面用品	コップは部屋にない場合が多いので念のために持っていくとよいでしょう。
	<input type="checkbox"/> タオル・バスタオル	バスタオルはお尻の下に敷いたりできるので、1 枚持って行っておきましょう。
	<input type="checkbox"/> ティッシュ / ビニール袋	ティッシュ 1 箱、ビニール袋 2～3 枚
	<input type="checkbox"/> 洗剤（2 回分）	洗濯出来る場合は小分けの洗剤を持っていきましょう。
	<input type="checkbox"/> S 字フック	ベッド脇にもものを掛けたり、あると便利。
	<input type="checkbox"/> 保温マグ	あたたかい飲みものを飲む時に、保温マグがあると便利です。 ※好きな飲みもののティーバッグなども用意しておくといいですね。
	<input type="checkbox"/> ドライヤー	貸出の場合、疲れていると借りにいくのが億劫になることも。 個室の部屋にない場合は旅行用のドライヤーを持参しておくともよいでしょう。
	<input type="checkbox"/> 携帯充電器 / 充電コード / カメラ	充電用のコードは長めのもの（2m 以上）が便利です。
	<input type="checkbox"/> 退院時のママの服一式	入院時の洋服はマタニティ用なので、退院の時の洋服一式を忘れずに。
	<input type="checkbox"/> 退院時のあかちゃんの服一式	ベビードレス・肌着・ベビー服・おくるみなど