









## 入院の準備



妊娠 28 週（8 ヶ月）に入ったら、いつでも入院できるように早めに準備しておきましょう。

- ・ お産が始まった時の連絡先（病院、家族、タクシーなど）をすぐわかる場所にメモしておきましょう。
- ・ 病院までの所要時間と交通手段を確認しましょう。
- ・ 上にお子さんがいる場合はお産がはじまったときの対応も考えておきましょう。
- ・ 指輪、ピアスなどの装飾品は病院で紛失することがありますので、できるだけ貴重品は持ち込まないようにしましょう。
- ・ 準備物品は鞆にまとめ、家族の人にも分かりやすい場所に置いておきましょう。

物品	必要物品	用意するときの注意
□寝まき 	2～3枚	前開きで下まで開けられるもの 歩行可になったらパジャマでも可
□腹帯または骨盤ベルト	1～2枚	希望される人はさらしの腹帯、骨盤ベルトの種類は問いません
□産褥ショーツ 	1～2枚	
□授乳用ブラジャー 	2～3枚	普段より2サイズ程度大きいもの、授乳しやすいようにフロントホックのもの
□バスタオル タオル ガーゼハンカチ 	1～2枚 2～3枚 5～6枚	シャワーの時に使用します 授乳時に使用します
□母乳パット	1袋	母乳量が増えてきたら使用します
□書類 		記入を済ませた入院申込書、印鑑、保険証、母子健康手帳、診断書、診察券、ほほえみ、エジンバラ産後うつ質問票
□日用品 		洗面用具、シャンプー、箸、スプーン、ストロー、水筒、コップ、ティッシュペーパー、筆記用具、スリッパ（スニーカー）、小銭、コンタクトをご使用の方は眼鏡・眼鏡ケース、夜用ナプキン1パック
□退院時に必要なもの お母さんと赤ちゃんの服 アフガン（おくるみ） 		出産後はすぐには体型が戻らないので、ゆったりした服を用意しましょう。  

- ・ 前回のお産の時に使用したものが残っていたら、足りない分を追加するだけでもよいです。
- ・ おさがりは早めに確認しておきましょう！
- ・ もし、おさがりを使うときは1度洗濯をしておいたほうがよいです

産褥セット（病棟で用意しています）

マタニティーガウン 産褥ショーツ  
お産パット直後用 綿棒・エタノール  
パットL×8枚 臍帯箱  
M×10枚 清浄綿

※入院費に含まれています。



## 育児用品の準備

退院後、すぐに必要となる赤ちゃん用品は、妊娠28週～32週頃までには、そろえておきましょう。  
哺乳びんは乳汁分泌の状態に合わせて、産後退院前に準備しましょう。

### <衣類>



紙オムツもしくは布オムツ(30~40枚)  
揃えましょう。



おくるみ(バスタオルでも可)  
※季節を考慮して必要なものを



ベビー服(2~3枚)



肌着(3~5枚)



長下着(3~4枚)



ガーゼハンカチ(5~10枚)  
入浴、授乳用など

### <赤ちゃんのお部屋の環境>



直射日光・すきま風が入るところは避ける。  
適宜換気を行う。

冷房・暖房の風が  
直接赤ちゃんに  
当たらないように。



室温：20~25℃  
湿度：40~60%

ベッドや布団の周りには  
物を置かないようにし、  
整理整頓する。



赤ちゃんがいる部屋では禁煙。



ストーブなどの使用中は  
換気を忘れずに！