



※産院で用意してくれる場合もございますので、事前に確認しておきましょう。

入院手続きに必要なもの

アイテム	目安数	ポイント
母子手帳	—	—
健康保険証	—	—
診察券	—	—
印鑑	—	—

陣痛時に必要なもの

アイテム	目安数	ポイント
ストロー付の飲み物または ペットボトル飲料とペットボトル用の ストロー付キャップ	—	ベッドで横になったまま水分補給が出来ます。
うちわ、テニスボール、カイロなど 陣痛を和らげるグッズ	—	陣痛時の痛みを和らげるグッズを用意しておきましょう。
軽食	—	陣痛中はエネルギーを使いますので、一口サイズのおにぎりやゼリー飲料などの軽食を用意しておきましょう。

入院生活に必要なもの

アイテム	目安数	ポイント
 パジャマ	2~3枚	授乳や検診がしやすい前あきタイプがおすすめです。
 産褥ショーツ	3~4枚	股の部分が開閉できるため、産後の検診時に便利です。
 授乳用ブラジャー	3~4枚	全開タイプ、ワンタッチでカップ部分が開けるものなど、授乳しやすいものを選びましょう。
 母乳パッド (使い捨てタイプ/ 洗えるタイプ)	1箱/ 1~2枚	母乳のもれを防止します。使い捨てタイプと洗えるタイプがあります。
 清浄綿	1個	授乳時の乳房の清浄、産後のトイレの後などに使用します。
 お産パッド (分娩用ナプキン)	2~3袋	悪露の量によってサイズを使い分けましょう。
 ガーゼハンカチ	3~4枚	授乳時に赤ちゃんの口を拭いたり、母乳のもれを拭いたりします。
 おむつ	—	産院で用意してもらえる場合がほとんどです。事前に確認しておきましょう。
 おしりふき	—	産院で用意してもらえる場合がほとんどです。事前に確認しておきましょう。
カーディガン	1枚	冷暖房時の温度調節や来客時用に1枚持っておくと便利です。
靴下	2~3足	冷え防止に。むくみ防止には着圧ソックスが便利です。
スリッパ	—	履きなれたものを使用しましょう。
タオル	2~3枚	—
洗面用具	—	歯ブラシ、シャンプー、トリートメントなど。
メガネ・ コンタクト用品	—	—
化粧品・鏡	—	—
携帯電話・充電器	—	充電器はコードの長いものを準備しましょう。
時計	—	—

あると便利なもの

アイテム	目安数	ポイント
 円座クッション	1個	会陰切開や帝王切開後の痛み緩和に。
 授乳クッション	1個	ラクな姿勢で授乳でき、腕や肩への負担を軽減します。
アイマスク・ 耳栓などの快眠グッズ	—	—
イヤホン	—	大部屋の時に周りを気にせず動画を見たり、音楽を聴いたりできます。
筆記用具	—	書類や育児日記を書く時に便利です。
本などの リラックスグッズ	—	—
ミニバッグ	—	共用トイレや授乳室など、部屋を離れる際の持ち運びに。
小銭	—	自販機を利用する時に準備しておきましょう。

退院時に必要なもの

アイテム	目安数	ポイント
ママの退院時の服と靴	1セット	産後すぐは元のサイズに戻らないので、ゆったり着用できるものを用意しましょう。
 ベビードレス	1枚	退院時の記念撮影にも。
 アフガン	1枚	季節によって素材を選びましょう。
 肌着 (短・コンビ肌着)	各1枚	肌にやさしい素材を選んであげましょう。
 ベビーソックス	1足	—
 チャイルドシート	1台	車の場合、退院時からチャイルドシートが必要になります。
分娩・入院費用	—	大金になるので、退院時にお家の方に持って来てもらいましょう。