

出産前に揃えておきたい『出産準備品リスト』



ママの準備品

■ 産前



ブラジャー 3~5枚

バストを快適にサポート。
授乳まで使える産前産後兼用
タイプが便利。

ショーツ 5~7枚

しなやかに伸びてやさしくフィット。
産前産後兼用タイプがおすすめ。

妊婦帯 3~5枚

おなかの変化に対応し、
ベルトで支え具合を調整できる
ガードルタイプや腹巻きタイプがある。

産前産後兼用骨盤ベルト 1~2枚

骨盤まわりをしっかりサポート。

■ 入院

産褥ブラジャー 4~6枚

出産直後のバストを
そっと支えてサポートする
ノンワイヤーブラジャー。

産褥ショーツ 2~3枚

入院時に便利な開閉ありタイプと、
産後に便利な開閉なしタイプがある。

ナイトウェア 3~5枚

全開タイプは
入院中の診察時にも便利。
丈が長い授乳口付のものを。

■ 産後

産後ブラジャー 2~3枚

授乳前後のボリュームの変化に対応し、
卒乳後も使用可能。

産後ガードル 2~3枚

産後1ヵ月ごろから使用でき、
産後の体型をサポート。

産後ウェア 1枚~

授乳口付きパジャマ。



赤ちゃんの準備品

■ ウェア



短肌着 5枚~

体にフィットして汗をしっかり
吸収。暑さ寒さから守ります。

コンビ肌着 5枚~

股下のスナップ付きで
着くずれしにくい。
短肌着とセットで着用。

兼用ドレス 3枚~

肌着の上に着用。ドレス型と
カバーオール型の2WAY仕様。
足の動きが活発になってきたら、
足を分けてカバーオール型として。

くつ下 1~2足

退院時、お宮参りで使用。
白のものが好みしい。

アフガン 1~2枚

赤ちゃんは包まれると安心します。
授乳やお出掛けの時にも重宝。
退院時、お宮参りの際に
使用できるよう、白のものを
1枚用意するのがおすすめ。

ミトン 1組~

爪で顔をひっかくことを防止。

セレモニードレス 1枚

退院時、お宮参り、お食い初め
などで着用。

■ 入浴・衛生

浴用ガーゼ 2枚

赤ちゃんの体を拭いたり、
沐浴時の不安を和らげるために
掛けたりくるんだりする。

ガーゼハンカチ 12枚~

授乳、入浴など多目的に使用可能。

バスタオル 2~3枚

正方形がおすすめ。
寝かせたまま全身を拭ける。

ベビーソープ 1個

赤ちゃんの柔かい肌を
清潔に保つソープ。
植物由来など肌に優しい成分。

ベビースキンケア用品

ベビーローション、
ベビーオイル、ベビークリーム。
揃えておくと安心です。

ベビーパス 1個

沐浴の必需品。
退院したその日から使用。

おむつ関連

紙おむつ・おしりふき・
おしりふきウォマー・
おむつ用消臭ゴミ箱・
おむつポーチ

■ 授乳

哺乳瓶 2~3点

母乳の量が安定するまで
時間がかかるので、
産前の準備がおすすめ。
洗浄ブラシもあると安心。

哺乳瓶ケース 1点

哺乳瓶のサイズに合わせて
選びたい。

授乳ケープ 1点

哺乳瓶のサイズに合わせて
選びたい。

■ 寝具・ベビー雑貨

寝具セット 1セット

掛ふとん、敷ふとん、まくら、
シーツなど一式。

キルトパッド 2枚~

汗やおしつこを吸収。
汚れる頻度が高いため、
洗い替え用。

防水シーツ 2枚~

汗やおもらしなどの水分、
湿気がマットに浸透するのを
防ぐためのシーツ。

掛ふとん用カバー 1枚~

洗い替え用としてあると重宝。

替えシーツ 1枚~

交換頻度が高いため、
洗い替え用も含めて準備したい。

スリーパー 1枚~

ふとんが外れた際の寝冷え対策に。

ベビーベッド 1台

安全で衛生的な赤ちゃん専用の
スペースを確保。

ベッドガード 1点

ベッドの木枠に赤ちゃんが
頭をぶつけたり、柵から手足が
出るのを防ぐために必要。

ハイ＆ローチェア 1脚

すぐに移動できて便利。4歳ごろ
までチェアとしても使用可。

バウンサー 1台

自然な動きで、
赤ちゃんが快適に過ごせる。

ドッカトット 1点

添い寝やベッドインベッドで活躍。

■ おでかけ



ベビーカー 1台

赤ちゃんの月齢やライフスタイル
に合わせて選びたい。

ベビーキャリア 1台

赤ちゃんの成長にあわせて
使用できるタイプがおすすめ。

チャイルドシート 1台

自動車（自家用車）でのご移動時に
必須のアイテム。退院時から必要。

マザーズバッグ 1点

着替えや授乳用品などが入る収集力を
重視したい。

マルチケット 2枚

日差し対策や温度対策など、
用途は多彩。