

病院バッグ：ママと赤ちゃんのための数量付きチェックリスト

バッグは、書類、ママ用、赤ちゃん用に分けてください。以下の数量は、1～2日間の初期入院を想定した編集例です。これは医療基準、必須の買い物リスト、またはすべての病院に適用される要件ではありません。病院が提供するもの、入院期間、天候、授乳計画、赤ちゃんの数によって必要なものは異なります。追加の日数に備えて、親しい人が持ってこられる予備のセットを用意する方が、大きなバッグを詰め込むよりも実用的かもしれません。

書類とすぐに見つかる必需品

	品目	初期数量	備考
☐	身分証明書と入院に必要な書類	1フォルダー	紹介状と保険証が必要か尋ねてください
☐	妊娠記録と重要な検査報告書	1セット	チームが求める情報と出産計画
☐	薬とアレルギーのリスト	1リスト	名前、用量、最終服用時間。薬はチームと相談してください
☐	電話と充電器	1セット	連絡先は別途保管してください
☐	眼鏡または個人用補助具	必要なセット	日常的に使用する道具

最終確認：バッグではなく、連絡計画を優先する・簡単な答え：小さな基本バッグと別の予備セット

病院バッグ：ママと赤ちゃんのための数量付きチェックリスト

ママのために何をいくつ用意する？

	品目	初期数量	備考
☐	寝間着	1-2枚	ゆったり柔らかく、授乳しやすく開くもの
☐	普段着と退院用の快適な服	着替え3組	締め付けないサイズで、うち一組は退院用
☐	快適な下着	5-6枚	使い捨てまたは洗えるもの、ご自身に合うもの
☐	快適なブラジャー	2-3枚	希望に応じて授乳用を選ぶ
☐	産褥パッド	2パック	吸収力の高いもの、パック内の枚数を確認
☐	スリッパと靴下	スリッパ1足、靴下2足	滑りにくく快適なもの、シャワールの規則を確認
☐	タオル	1-2枚	病院が提供するなら減らせる
☐	洗面用品バッグ	小さなセット1つ	歯ブラシ、歯磨き粉、くし、個人の基本用品

最終確認：バッグではなく、連絡計画を優先する・簡単な答え：小さな基本バッグと別の予備セット

病院バッグ：ママと赤ちゃんのための数量付きチェックリスト

赤ちゃんのための初期セット

	品目	初期数量	備考
☐	綿のボディスーツ	3〜4枚	適切なサイズ、開けやすいもの
☐	ロンパースまたは快適なベビー服	3〜4枚	汚れた時の予備
☐	退院着セット	1セット	天候と交通手段に合わせる
☐	おむつ	1小さなパック、例えば20〜24枚	病院の提供状況と入院期間によって異なる
☐	綿または適切なウェットティッシュ	1小さなセット	病院の清掃規則に合わせる
☐	モスリンまたは柔らかい布	2〜3枚	清潔と授乳の必要に応じて
☐	移動用の軽いブランケット	1枚	天候に合わせ、顔と頭は覆わない
☐	外出用の帽子と靴下	天候に応じて1セット	室内に入ったら余分な層を脱がせる

移動のために持っていくブランケットは、赤ちゃんが寝る場所にブランケット、枕、おもちゃを置くという意味ではありません。赤ちゃんは仰向けに、硬くて平らなマットレスの上で、顔や頭が覆われない安全な場所で寝るべきです。枕、厚い毛布、スリープネスト、重みのあるブランケット、ベッドサイドの柔らかい保護具は、病院バッグの必須のベビー用品ではありません。赤ちゃんを過度に包み込まないでください。

最終確認：バッグではなく、連絡計画を優先する・簡単な答え：小さな基本バッグと別の予備セット