

# 陣痛バッグ・入院バッグ チェックリスト

## 入院バッグ

- 保険証
- 診察券
- 印鑑
- 筆記用具
- 現金（特に小銭）
- 授乳できるワンピース…入院日数分
- 授乳できるブラジャーorキャミソール…入院日数分
- 産褥ショーツ…入院日数分
- バスタオル（シャワー用）…数枚
- フェイスタオル…入院日数×2枚
- お産用ナプキンLサイズ…15枚
- 母乳パット…30枚
- 歯磨き用品
- スリッパ
- コンタクトレンズ（必要な人）
- ガーゼハンカチ…入院日数×2枚
- おしりふき予備…2～3つ
- 赤ちゃんの肌着・洋服・おくるみ（退院時用）…1セット
- ママの洋服（退院時用）
- 着圧ソックス…1枚
- 乳頭保護クリーム
- ビニール袋
- シャンプー
- コンディショナー
- ボディソープ
- ボディウォッシュタオル
- 洗顔料
- スキンケアセット
- ヘアケアセット（ブラシも）
- ドライヤー
- ヘアアイロン・コテ
- 化粧品
- 鏡
- ドライシャンプー（洗わないシャンプー）
- ボディシート
- コップ
- 食器洗い洗剤（小さめ）
- スポンジ
- 2ℓ入りのペットボトル飲料…入院日数分
- 除菌スプレーor除菌シート
- スマホの充電器
- 延長コード
- トートバッグなど（シャワー室へ行く時用）
- タオルケット（夏の場合）
- 靴下…数枚
- ティッシュ…1箱

## 陣痛バッグ

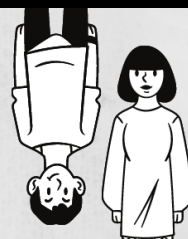
- 母子手帳
- 必要書類
- 骨盤矯正ベルト（トコちゃんベルト）
- 500ml ペットボトル入りの飲み物 2～3本
- 蓋つきストロー
- 携行食
- メガネ（必要な人）
- タオル…1～2枚
- テニスボール
- マスク…10枚程度
- 髪ゴム

## 病院に備え置いてある 場合が多い物

- 円座
- 授乳クッション
- ハンドソープ
- 入院中の赤ちゃんの肌着・洋服・おくるみ
- 紙おむつ
- ミルク
- 哺乳瓶
- 赤ちゃんのお臍消毒セット
- 沐浴用品

地方在住共働き夫婦による

ぽんこつ夫婦の成長ブログ



<https://output917.com>