

19. 赤ちゃんを迎える準備

安定期に入ったら少しずつそろえておきましょう。とりあえずは退院後1か月位までのものを用意し、後は産後に買い足せば間に合います。赤ちゃんが生まれてくる季節も考慮した上で、退院後の生活をイメージし、サイズ、量、素材などを選びましょう。必要な時に必要なものが買い足せるように売っている場所等をメモしておくとも買いに行けて便利です。

一定期間しか使わないものは、レンタルを利用するという方法もあります。消耗品などはスーパーやドラッグストアが安く、デパートや量販店は品揃えが豊富です。インターネットや通販を利用するという方法もあります。目的に合わせてお店を使い分けましょう。

出産前の準備リスト

① 衣類

チェック	アイテム名	目安数	アドバイス
<input type="checkbox"/>	新生児用 短肌着	6~7枚	ミルクをもどしたり、ゆるゆるのウンチがもれたり汚れやすいので多めに用意。汗を吸い取りやすいガーゼやメリヤスなどやわらかい綿がよい。季節に応じて枚数は調整。
<input type="checkbox"/>	新生児用 長肌着	3~4枚	白無地でシンプルなもの。寒いときに短肌着と合わせて使用等。
<input type="checkbox"/>	ベビー服	4~5枚	丈のたっぷりした綿の素材が好ましい。柄も様々。
<input type="checkbox"/>	よだれかけ	5枚	新生児期は、まだよだれは少ないので、ガーゼで代用可能。
<input type="checkbox"/>	おくるみ	1枚	赤ちゃんを包む正方形の布。生地は季節に合わせたものを。バスタオルで代用可能。
<input type="checkbox"/>	帽子	1枚	暑い季節は日よけに、寒い季節は防寒具としてあれば便利。季節に応じて素材を選び分けて。
<input type="checkbox"/>	ベスト	1枚	季節の変わり目など、気温の変化が激しい時期の温度調節があると便利。季節に応じて購入。

② おむつ

チェック	アイテム名	目安数	アドバイス
<input type="checkbox"/>	紙おむつ	1パック	紙おむつ派なら必ず必要。布と兼用で外出時のみと考えているなら、まずは最少パックを。
<input type="checkbox"/>	おしりふき	1～2箱	とりあえず1～2箱あればしばらく足ります。必要に応じて買い足して。
<input type="checkbox"/>	布おむつ	30枚	新生児は頻繁におむつ替えが必要なので、多めに用意しておくとも雨の日も安心。
<input type="checkbox"/>	おむつライナー	1箱	布おむつの上に敷くシートでゆるゆるウンチの後始末が楽。
<input type="checkbox"/>	おむつカバー	5枚	成長に合わせて買い替えて。合わないサイズがもれの原因になることも。新生児期にはウンチがもれやすいので多めに。

③ 睡眠グッズ

チェック	アイテム名	目安数	アドバイス
<input type="checkbox"/>	ベビーベッド	1台	プレイヤードになったり、長く使えるタイプも。ふとん派の家庭には必要なし。レンタルもあり。
<input type="checkbox"/>	ベビーぶとん	1組	敷布団は固めのものを選ぶ。
<input type="checkbox"/>	ベビー枕	1個	タオルをたたんだ物で代用可能。
<input type="checkbox"/>	おねしょシート	1枚	シーツの下におねしょシートを入れておけば、おむつ替えの時におしっこをしても敷布団までぬれる可能性がないのでオススメ。大きくなってでも使える。
<input type="checkbox"/>	綿毛布	1枚	夏の暑い間はこれ1枚かけておくだけでも十分。洗濯ができるので、清潔さを保てる。



④ 入浴・清潔グッズ

チェック	アイテム名	目安数	アドバイス
<input type="checkbox"/>	ベビーバス	1個	生後1か月と使用期間が短いので、レンタルを活用するのも賢い方法。
<input type="checkbox"/>	湯温計	1個	沐浴する前には、お湯の温度を測る。赤ちゃんが内湯に入るようになってからも測った方が安心。
<input type="checkbox"/>	沐浴布	1枚	お湯につけるときに赤ちゃんを安心させるため身体を覆う大きめの布。タオル、ガーゼでも代用可。
<input type="checkbox"/>	沐浴剤	1本	保湿効果を目的にお湯に溶かして使用。すすぎの必要はない。
<input type="checkbox"/>	ベビーソープ	1個	大人用のソープでは刺激が強すぎるので、低刺激の赤ちゃん用のものを用意。
<input type="checkbox"/>	ガーゼ	10枚	顔拭きに、授乳時のスタイ代わりに、よだれ拭きにと、何枚あっても困らない必需品。
<input type="checkbox"/>	保湿剤	1本	お風呂上がりなどにつけてあげて。お肌の乾燥を防ぐ。
<input type="checkbox"/>	ベビー綿棒	1箱	小さい耳や鼻の穴にも使える細軸タイプ。耳のお手入れや鼻が詰まった時などに必要。
<input type="checkbox"/>	ベビー用爪切り	1つ	小さくてやわらかい爪でも安心して切れる、ベビー専用の爪切りは必需品。
<input type="checkbox"/>	ベビーブラシ&くし	各1個	やわらかい毛を使ったブラシと、歯の先端が丸いくし。無くても良い。
<input type="checkbox"/>	バスタオル	数枚	水分を吸収しやすいガーゼ地のものやフードつきもあるので、使いやすいものを。
<input type="checkbox"/>	体温計	1個	健康管理のために、毎日の検温は大切。じっとしていないので、素早く測れることも大事。必需品。

⑤ お出かけの準備

チェック	アイテム名	目安数	アドバイス
<input type="checkbox"/>	チャイルドシート	1台	産院からの退院時に自家用車を使う人は、出産前に必ず車にセットしておいて。月齢に合ったものを選んで。
<input type="checkbox"/>	抱っこひも	1個	新生児期からおでかけ予定のある人は、首すわり前から使えるタイプを選んで。
<input type="checkbox"/>	A型ベビーカー	1台	A型は新生児から使えるタイプ。小さいうちは抱っこで過ごしB型からにする手も。

⑥ 授乳・ミルクグッズ

チェック	アイテム名	目安数	アドバイス
<input type="checkbox"/>	哺乳びん大・小	各1	ミルク中心なら買い足す。
<input type="checkbox"/>	乳首	2～3個	頻繁に使うなら予備が必要。メーカーにより種類も異なる。
<input type="checkbox"/>	哺乳びんブラシ	1	底まで洗える専用ブラシを。
<input type="checkbox"/>	哺乳びん消毒用品	1	使いやすいものを選んで。
<input type="checkbox"/>	哺乳びんはさみ	1	煮沸消毒の時に使います。必要に応じて。
<input type="checkbox"/>	搾乳器	1	必要に応じて。
<input type="checkbox"/>	母乳冷凍パック	1箱	必要に応じて。
<input type="checkbox"/>	母乳パット	1箱	必要に応じて。使い捨てタイプもあり。ガーゼでも代用可。
<input type="checkbox"/>	ポット	1	調乳用の温度設定できるものが使いやすい。

