

【出産時・入院の準備】

1. 入院するとき・出産時に必要なもの、あると便利なもの

※印はあると便利なものです。

○書類

・母子健康手帳、入院証書、保険証、診察券、出産一時金関連書類、バースプラン

○室内履き（1足）

○靴下またはレッグウォーマー

○衣類

パジャマ、Tシャツ、ズボン、ジャージなど

- ・出産時も含めて、入院中にご自身の服を着ます。
- ・出産時は汚れるので着古したものでかまいません。
- ・出産時に着る服、分娩直後に着る服は、すぐに出せるようにしておくとう便利です。

○上着

・カーディガンなど羽織るもの。



○飲み物やエネルギーになりやすい軽食※

- ・分娩室に冷蔵庫は常備されていません。
- ・1階、5階に自動販売機、1階に売店（7:00～21:00）があり、そこでも購入できます

○ストロー※

・分娩時はこまめな水分摂取が必要です。

○好きなアロマ・CD※

・火を使わない物であればアロマポットも持ち込み可です。



2. 産後に使用するもの

○衣類（3～4着）

パジャマ、Tシャツ、ズボン、ジャージなど

- ・おすすめは、前開き・動きやすい・汚れてもよい服です。
- ・授乳口つきでなくてもよいですが、前開きのパジャマだと授乳しやすいです。

○ブラジャー（2～3着）

・授乳用ブラジャー、ハーフトップがおすすめです。

○ショーツ（3～4着）

・産褥用ショーツは不要、妊娠中のものでよいです。

○洗面用具（1つ）

・歯ブラシ、シャンプー、リンス、石鹸など。

○タオル類（5～6枚）



- ・産後、乳房にあてる場合もあります。
バスタオル 1 枚、洗面用タオル数枚あると便利です。
- ガーゼハンカチ (5~6 枚)
 - ・洗濯し、のりを落としておきましょう (授乳で使用します)。
- 洗剤
 - ・産後病棟に、コインランドリーがあります。
- イヤホン
 - ・テレビをご覧になるときに必要です (売店で購入可)

*パジャマ、バスタオル、フェイスタオルのセットレンタル (有料) があります。

ご希望の方は、入院時にスタッフに申し出てください。

*入院中の赤ちゃんの衣服は病院で準備しています。

〈当センターでお渡しするもの〉

- 出産直後に履く産褥ショーツ 1 枚
 - 産褥用ナプキン サイズは M・L があります。
 - 赤ちゃんのおしりふき用ウェットティッシュ
 - 紙オムツ 36 枚×2 パック
 - 赤ちゃんのおへそ用アルコール綿
- これ以上必要な場合は、自動販売機や売店で購入できます。



3. 退院する時に必要なもの (赤ちゃんのもの)

- 赤ちゃんの衣類 (各 2 着)
 - ・お家に帰るための肌着、洋服、おむつ、それぞれの予備を一組、持参してください。
- おくるみ (1 枚)
 - ・バスタオルでも代用可です。
- チャイルドシート
 - ・自家用車の方は、チャイルドシートの着用が法律上義務付けられています。タクシーの場合は不要です。



注意事項

- *高価なものや失くして困るものは持ち込まないようにしましょう。特に指輪などのアクセサリー類や時計などはご自身での管理をお願いします。
- *急な入院になっても慌てないように 34 週頃には準備しましょう。そして、家族のわかるところに置いておくようにしましょう。
- *荷物はできるだけコンパクトにし、入院して使用する物をすぐ出せるように分類して用意しましょう。緊急な場合は、スタッフが荷物を出す場合もあります。