



陣痛バッグ



準備OK	必要なもの	【補足】どんなもの？なんで必要？
	入院書類	
	母子手帳	
	保険証	
	診察券	
	印鑑	帝王切開になったとき承諾書のサインに必要な場合がある
	筆記用具	帝王切開になったとき承諾書のサインに必要な場合がある
	現金	追加で飲み物やお菓子を買うとき
	スリッパ	靴を履く余裕がないから
	ハンドタオル1枚	汗を拭くため
	時計	秒針の分かる時計がベスト（秒単位で陣痛の間隔をはかるため）
	テニスボール	腰の痛みを和らげるため
	湯たんぽ	腰や股を温めると痛みの和らぎ方が違うらしい
	ミニ扇風機	陣痛中暑くて汗をかくため
	ティッシュペーパー	
	ストロー付きキャップ	500mlの一番下までストローが伸びているものがベスト
	飲み物2~4本	味のついてあるものはすぐのどが渇くから水がいいらしい
	カロリーメイト・ウィダー	栄養チャージ
	お菓子	小分けされていて、さっと食べれるものがベスト
	マスク1枚	陣痛のパニックで忘れがち（バッグに予備として入れておくと安心）
	リップクリーム	呼吸で唇が乾燥するから
	のど飴	呼吸でのどが乾燥するから（味の濃いものよりさっぱり系がいいらしい）
	髪の毛を結ぶゴム	顔に汗と髪の毛がついて不快に感じるのを軽減させるため
	大きめのS字フック2つ	小さいとベッドの柵が太かったら引っかけられないから大きめがベスト
	ゴミ袋1つ	ゴミ箱がない陣痛部屋があるらしい（柵にかけておくと動かなくていい）
	充電器	
	※紙（赤富士）	※必要であれば準備
	※赤ペン（赤富士）	※必要であれば準備