



# 入院バッグ①



準備OK	必要なもの	【補足】どんなもの？なんで必要？
	ゴミ袋5枚以上	自分の着た服を入れたり、ごみ箱として使ったり何かと便利
	洗濯ネット	家族に洗濯ものを渡すときに便利
	エコバッグ	家族に洗濯ものを渡すときに便利
	パジャマ2枚	前開き・授乳口があるもの
	ドライシャンプー	帝王切開になると数日お風呂に入れないから
	汗拭きシート	帝王切開になると数日お風呂に入れないから
	シャンプー	
	リンス	
	ボディソープ	泡タイプが会陰切開したあとでも洗いやすい
	洗顔	
	自分の体の保湿剤	産後に妊娠線ができる場合もあるらしい
	自分の顔の保湿剤	化粧水・乳液・クリームなど（パックを持っていくと貼るだけだから便利）
	※ヘアオイル	※必要であれば準備
	ハンドタオル2~5枚	
	バスタオル2~5枚	
	歯ブラシ	
	歯磨き粉	
	歯磨き用のコップ	
	※産褥(さんじょく)ショーツ	※病院からもらえるところもあるので、確認して必要であれば準備
	※産褥・お産パット	※病院からもらえるところもあるので、確認して必要であれば準備
	生理用ナプキン1パック	多い日用がベスト（悪露が落ち着いたり、退院の日につけるため）
	授乳用ブラジャー3枚	
	母乳パッド1パック	
	乳首クリーム	
	着圧ソックス	出産後、足がむくみやすいため
	靴下	季節にもよるがもこもこ靴下がいいらしい
	※骨盤ベルト	※必要であれば準備
	癒しグッズ	出産や授乳で疲れているため、自分が癒されるもの（アイマスクなど）

