



出産準備チェックリスト

妊娠中～退院後・数は目安です。案内があれば、そちらに合わせてください。

なまえ _____ 予定日 _____ 病院 _____

用意 名前

数の目安

メモ

入院の書類

☐	☐	母子健康手帳		書類用のポーチに
☐	☐	診察券		病院指定の書類と一緒に
☐	☐	病院指定の書類		記入欄を確認
☐	☐	連絡先の控え		病院・家族の連絡先

入院中の衣類

☐	☐	着替えやすいパジャマ		病院的レンタルも確認
☐	☐	下着	必要分（目安）	病院の案内に合わせて
☐	☐	かかとのある履物		病院の指定を確認
☐	☐	羽織りもの		必要な場合だけ

入院中の日用品

☐	☐	タオル	必要分（目安）	用途ごとに袋を分ける
☐	☐	洗面用具		病院で用意される物を確認
☐	☐	ティッシュ		病院で用意される物を確認
☐	☐	コップ・箸・スプーン		病院の持ち込み案内を確認

退院する日の物

☐	☐	赤ちゃんの肌着		季節に合わせる
☐	☐	赤ちゃんの服		退院日に着る物
☐	☐	おくるみ		病院の案内に合わせて
☐	☐	保護者の帰りの服		来院時の服を使う方法も

家で使う物

☐	☐	おむつ	必要分（目安）	使う分と予備を分ける
☐	☐	おしりふき		取り出しやすい所に
☐	☐	赤ちゃんの着替え	必要分（目安）	手元の物を確認
☐	☐	お世話用品の収納		家族が取り出しやすい場所へ





出産準備の準備メモ

相手先の案内と家族で決めたことを書き残しましょう。

病院で用意する物

レンタルする物

持ち物の指定

退院日の移動

追加する物・家族にお願いすること

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

名前つけのコツ

病院に持ち込む袋

名前つけの指定があるか病院に確認し、指定された物だけにつけます。

いつまでに何をする？（準備の順番の目安）

- 病院の案内を受けたら 持ち物と準備の期限、用意される物・レンタル品を確認します。
- 買い足す前 入院用・退院用・家で使う物を分け、手元にある物を確認します。
- 指定の期限まで 入院バッグをまとめ、指定された書類を記入します。
- 準備できたら 家族とバッグの置き場所を共有し、退院日の移動を相談します。

