

入院準備品

- ・MMC、セントルークスは病院支給の物品があるので、内容を確認しておくが良い
- ・病院の哺乳瓶などを使った場合は買い取り

【セントルークスから支給されるもの/Baby bag/入院セット】

歯ブラシ(巨大)		入院セット
コップ		入院セット
石鹸		入院セット
歯磨き粉		入院セット
紙おむつ(Huggies)	12	Baby bag
ボディソープ		Baby bag
ボディーローション		Baby bag
ベビーワイプ(おしり拭き)	3	Baby bag
母乳パッド	7	Baby bag
ベビー服、ミトン、帽子、靴下	1組	Baby bag

【貴重品バッグ】

<input type="checkbox"/> 財布、現金		デポジット2万ペソ(クレジットカードでも可能)
<input type="checkbox"/> クレジットカード		
<input type="checkbox"/> スマートフォン		
<input type="checkbox"/> 携帯のLoad	予備	
<input type="checkbox"/> メモ帳・ペン		同意書のサインなどでペンはよく使う
<input type="checkbox"/> カメラ	必要時	

【出産時に使用する荷物】陣痛室へ持ち込み

<input type="checkbox"/> 母子手帳		
<input type="checkbox"/> アドミッションレター		医師から臨月に入る前にもらう病院への紹介状
<input type="checkbox"/> 問診メモ(妊婦情報)	1~2	連絡先や既往歴などの情報をまとめておく
<input type="checkbox"/> Birth Plan		あれば
<input type="checkbox"/> 長袖の上着	1~2	冷房対策、入院中も授乳室や廊下に出る際に使用。
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器		
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー		
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	1~2	痛みで起き上がるのが辛いときでも手を清潔に保てる
<input type="checkbox"/> ティッシュ		
<input type="checkbox"/> ペットボトルの水	1~2	麻酔前・中は飲めないなので移動中や産後に水分補給
<input type="checkbox"/> 電子辞書	必要時	スマートフォンの辞書アプリも可
<input type="checkbox"/> 内服中の薬	あれば	
<input type="checkbox"/> 産直後に使用する赤ちゃんの物	1組(予備)	肌着、帽子、ミトン、靴下、おくるみ、紙おむつ

【産後に病室で使用する荷物】

<input type="checkbox"/> 授乳用ブラジャー	2~3	カップ付きキャミソールでも代用可
<input type="checkbox"/> 生理用ショーツ	3~4	ゆったりしたサイズのもの。
<input type="checkbox"/> 産褥パッドまたは夜用ナプキン	10程度	
<input type="checkbox"/> 洗面用具		保湿クリームも必要時
<input type="checkbox"/> フェイスタオル	2~3	
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	10程度	
<input type="checkbox"/> おくるみ(スワドル)	2~3	
<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用バスタオル	2~3	おくるみと兼用も可
<input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ/タオル	5程度	
<input type="checkbox"/> ベビー肌着	2~3	母児別室の場合は不要



<input type="checkbox"/> ミトン、靴下、帽子	1~2	靴下、帽子の予備はなくても可
<input type="checkbox"/> アルコール		赤ちゃんの臍の緒の消毒で使用(支給されることも)
<input type="checkbox"/> 退院時の自分の服、靴		
<input type="checkbox"/> 赤ちゃんの退院用の服		

【あると便利なもの】

<input type="checkbox"/> Birth Certificateの下書き		
<input type="checkbox"/> 保温性の水筒、ティーバッグ類		
<input type="checkbox"/> ストロー付きのコップ		起き上がらなくても飲み物が飲めるように。
<input type="checkbox"/> おやつ		病院の食事が合わないときに。
<input type="checkbox"/> ポーチ		タオル、携帯電話などを持ち運ぶため
<input type="checkbox"/> スリッパ		室内移動でサンダルより楽
<input type="checkbox"/> 延長コード		スマートフォンの充電で起き上がらなくても良いように
<input type="checkbox"/> 円座		会陰切開したときはこれがないと座れない
<input type="checkbox"/> 骨盤ベルト		
<input type="checkbox"/> 育児ノート		入院中から授乳記録などを付けたい場合。
<input type="checkbox"/> 気分転換するもの		音楽プレイヤー、DVDなど。

★フィリピンで手に入りにくいもの

生理用ショーツ、授乳ブラジャー、円座、授乳服、ガーゼハンカチ、弾性靴下

2021.5月

<https://nonki-mom.com/>