

里帰り出産 やることチェックリスト

絶対に必要な持ち物リスト

- 1 母子手帳、保険証、診察券
- 2 妊婦健診の補助券（自治体による）
- 3 産褥ショーツ、授乳ブラ、マタニティ下着
- 4 マタニティパジャマ、スリッパ、洗面用具
- 5 ベビー服（肌着・ツーウェイオールなど）
- 6 紙おむつ、おしりふき、ガーゼ、哺乳瓶など

実家で快適に過ごすための生活準備リスト

- 1 寝具（布団・ベッド・抱き枕など）
- 2 エアコンや加湿器などの空調設備
- 3 調理器具・食事のサポート体制の確認
- 4 Wi-Fiなど通信環境の整備
- 5 生活リズムのすり合わせ（両親と）

病院・交通・連絡手段の事前確認リスト

- 1 里帰り先の病院の初診予約と紹介状の準備
- 2 病院までの交通手段（車・タクシー・電車など）
- 3 緊急連絡先（救急外来・タクシー会社・家族）
- 4 スマホの充電器・モバイルバッテリーの確認