

★★★＝先に買っていいもの ★★☆☆＝様子を見てから ★☆☆＝なくてもなんとかなる。全部そろえる必要はありません。チェックを入れながら、上から順に進めてください。

妊娠初期（2～4ヶ月） やること		
☐ 母子手帳の受け取り		自治体の窓口で交付を受ける
☐ 出産費用の確認		出産育児一時金・自治体の助成制度を調べる
☐ 里帰り出産の検討		人気の産院はすぐ埋まる。妊娠3ヶ月ごろに予約

妊娠初期 買うもの		
アイテム	必要度	選ぶポイント
☐ 母子手帳ケース	★★★	診察券・エコー写真・補助券が入る大容量タイプ
☐ 葉酸サプリ	★★★	摂取量は医師・薬剤師に相談のうえで

妊娠中期（5～7ヶ月） やること		
☐ 保育園の情報収集（保活）		見学・制度確認はこの時期に
☐ 育休の手続き確認		会社の制度を確認。パパの育休も相談
☐ 部屋の片付け（断捨離）		ベビーグッズを置くスペースを確保
☐ 戌の日の安産祈願		妊娠5ヶ月目の戌の日。体調優先で

妊娠中期 買うもの		
アイテム	必要度	選ぶポイント
☐ 抱き枕	★★★	産後に授乳クッションになる2WAYタイプが得
☐ マタニティインナー	★★★	授乳対応タイプなら産後もそのまま使える
☐ マタニティウェア	★★☆	授乳口付きを選ぶと長く着られる
☐ 腹帯（妊婦帯）	★★☆	お腹が重くなってから。腰痛対策にも

妊娠後期（8～10ヶ月） やること		
☐ 入院バッグの準備		34週ごろまでに玄関へ置いておく
☐ 新生児用品の水通し		肌着などを一度洗って糊を落とす
☐ パパへの引き継ぎ		家事分担・ゴミ出しの日・緊急連絡先を共有
☐ 陣痛タクシーの登録		事前登録しておくとう当日スムーズ

妊娠後期 買うもの（大物は順番が大事）		
アイテム	必要度	選ぶポイント
☐ チャイルドシート	★★★	退院日に必須。これだけは先に確定させる
☐ 抱っこ紐	★★★	店舗で装着を試してから型番を決める
☐ ベビーカー	★★☆	急がない。生活動線が見えてからで間に合う

入院バッグ 産院の指定リスト+あると効くもの		
☐ 産院からの指定リストのもの（最優先）		☐ S字フック（ベッド柵に掛ける）
☐ ペットボトル用ストローキャップ		☐ 長めの充電ケーブル
☐ 使い捨てスリッパ		☐ 退院時の赤ちゃんの服・おくるみ

産後すぐ・様子見でOK 自由記入		
☐		☐
☐		☐
☐		☐

無駄買いを防ぐコツ。ベビー用品は「なくて困ってから買う」で、たいてい間に合います。ネット通販なら翌日には届きます。先に買うべきなのは、退院日に必ず要るもの（チャイルドシート）と妊娠中の自分の体がラクになるもの（抱き枕・インナー）の2種類だけです。