

출산 준비물 체크리스트

50가지를 「언제 사야 하나」로 묶었습니다. 인쇄해서 하나씩 지워 가세요.

임신 중에 쓰는 것 (6)

사면 바로 임신 기간에 쓰는 것들입니다.

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 톤살 크림 | ☐ 바디 필로우 |
| ☐ 엽산 영양제 | ☐ 태아보험 |
| ☐ 산전 복대 | ☐ 비타민 D |

출산 전에 사 두는 것 · 산모 (7)

조리원·병원에서 바로 쓰게 되는 것들입니다. 출산가방에 들어갑니다.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 수유 브라 | ☐ 산후 복대 |
| ☐ 산모 패드 | ☐ 수유 패드 |
| ☐ 수면 양말 | ☐ 수유 쿠션 |
| ☐ 유두 보호 크림 | |

출산 전에 사 두는 것 · 아기 (23)

퇴원하는 날 집에 있어야 하는 것들입니다.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 속싸개 | ☐ 아기 로션 |
| ☐ 방수 매트 | ☐ 아기 면봉 |
| ☐ 아기 침대 | ☐ 아기 샴푸·바디워시 |
| ☐ 젖병·젖꼭지 | ☐ 아기 욕조 |
| ☐ 젖병 세정제 | ☐ 아기 목욕 타월 |
| ☐ 수유등 | ☐ 배냇저고리 |
| ☐ 아기 물티슈 | ☐ 신생아 실내복 |
| ☐ 가제 손수건 | ☐ 신생아 모자 |
| ☐ 아기 세탁세제 | ☐ 아기 양말 |
| ☐ 아기 체온계 | ☐ 손싸개 |
| ☐ 기저귀 | ☐ 카시트 |
| ☐ 아기 손톱가위 | |

낳고 나서 사도 되는 것 (14)

수유 방식·아이 성향·계절이 정해져야 고를 수 있는 것들입니다. 미리 사 두면 안 쓰게 되기도 합니다.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 손목 보호대 | ☐ 유모차 |
| ☐ 공갈 젖꼭지 | ☐ 아기띠 |
| ☐ 젖병 소독기 | ☐ 바운서 |
| ☐ 유축기 | ☐ 모빌 |
| ☐ 모유 저장팩 | ☐ 딸랑이 |
| ☐ 분유 | ☐ 분유 포트 |
| ☐ 기저귀 가방 | ☐ 가습기 |

병원·조리원에 챙겨 갈 것

병원과 조리원이 기본으로 주는 것이 있습니다. 배냇저고리·젖병·산모패드처럼 겹치기 쉬운 물건은 먼저 물어보고 나머지만 챙기면 됩니다. 가방은 임신 32~34주쯤 미리 싸 두는 경우가 많습니다.

서류·결제

없으면 접수가 늦어지는 것들입니다. 가방 맨 앞에 둡니다.

☐ 산모수첩

☐ 건강보험증 정보

☐ 신분증

☐ 카드·현금

산모가 쓸 것

입원 기간은 자연분만 2~3일, 제왕절개 5~7일이 일반적입니다.

☐ 산모패드

☐ 세면도구·기초화장품

☐ 수유 브라

☐ 빨대컵

☐ 수유패드

☐ 슬리퍼

☐ 앞트임 수유 잠옷

☐ 복대

☐ 가디건·수면양말

☐ 휴대폰 충전기

아기가 쓸 것

신생아실에 넣어 줄 것과 퇴원할 때 입힐 것으로 나뉩니다.

☐ 배냇저고리

☐ 물티슈

☐ 속싸개

☐ 기저귀

☐ 겹싸개 또는 담요

☐ 카시트

☐ 신생아 모자