



赤ちゃんと一緒にのお出かけ持ち物リスト



赤ちゃんと一緒にのお出かけする時の持ち物を用意する時、あれこれと考え荷物が増えてしまいがちです。

このリストでは、お出かけに必要な物を示していますので、参考にしてBPプログラムにご参加ください。



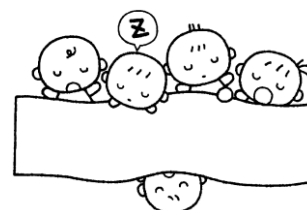
- 着替え（赤ちゃんの服が汚れてしまった時のための着替え）：1組
- オムツ：2～3枚
- おしりふき（携帯用の小さいものもあります）
- ビニール袋（使用済みのオムツや汚れた服などを入れるのに役立ちます）



使用済みのオムツは、外出先のゴミ箱には捨てず、家に持ち帰るのがマナーです。紙オムツ専用のゴミ箱が設置されている場所では捨てることもできます。

- ガーゼハンカチ やハンドタオル：汗やよだれをふいたりするときに便利です
- バスタオルなど大きめのタオル：1枚

プログラム中に赤ちゃんを寝かせる時の敷物として使用したり、寒いときに上掛けにしたりと1枚あると便利です。



- 母子健康手帳・マイナ保険証や医療費受給者証など受診時に必要なもの

赤ちゃんの体調不良は、すぐに受診が必要な場合があります。母子健康手帳には出産時、健診の状況から予防接種の記録があります。外出時に健康保険証等とともに持っていればスムーズに受診などに対応することができます。

- お茶等（必要な人）：お母さんの水分補給、赤ちゃんの水分補給に
- お気に入りのおもちゃ（必要な人）：他の人のおもちゃと区別ができるよう、目印などをつけておくと良いです
- 授乳ケープ（必要な人）：外出時にどこでも授乳できます
- 粉ミルクや液体ミルク（必要な人）：ほか 哺乳瓶や湯冷ましなど調乳に必要なもの



ミルクは赤ちゃんが飲む直前に作ります。あらかじめ作ったミルクは、時間が経つと細菌が繁殖する可能性があります。

