출산가방 체크리스트 · 엄마

챙긴 물건은 네모 칸에 표시해요. 병원마다 주는 물품이 달라요.

서류와 소지품

- [ ] **신분증**
- [ ] **산모수첩**
- [ ] **출산 계획서(Birth Plan)**
  작성해 두었다면
- [ ] **휴대폰 및 충전기**
  긴 충전 케이블
- [ ] **현금 및 카드**
  병원 내 매점이나 자판기 이용

세면도구

- [ ] **여행용 세면도구**
  샴푸, 컨디셔너, 바디워시, 세안제, 치약, 칫솔
- [ ] **보습 로션**
- [ ] **화장품 (선택)**
- [ ] **수건**
  개인 수건이 더 편안할 수 있습니다

진통 및 분만 시 필요한 물품

- [ ] **편안한 가운 또는 잠옷**
  앞이 열리는 편안한 가운
- [ ] **따뜻한 양말 및 미끄럼 방지 슬리퍼**
- [ ] **입술 보호제(립밤)**
- [ ] **헤어밴드 및 머리끈**
- [ ] **음악 재생 장치 또는 이어폰**
- [ ] **안경(콘택트렌즈 사용자)**

산후 회복 물품

- [ ] **수유 브라 2~3개**
  와이어 없는 편안한 제품
- [ ] **편안한 속옷**
  일회용 산모 속옷도 좋은 선택
- [ ] **편안한 하의**
  부드러운 밴드의 트레이닝 바지나 레깅스
- [ ] **수유패드**
- [ ] **퇴원용 옷**
  임신 6~7개월 정도의 배 크기에 맞는 편안한 옷

출산가방 체크리스트 · 아기와 보호자

아기 물건, 보호자 물건, 병원에 물어볼 것을 나눠 표시해요.

아기 · 퇴원할 때

- [ ] **카시트(유아용 카시트)**
  미리 차에 설치하고, 설치 방법을 숙지해 두세요
- [ ] **퇴원용 옷**
- [ ] **아기 모자**
- [ ] **아기 손싸개**
- [ ] **담요 또는 겉싸개**
  계절에 따라 두께를 조절하세요

아기 · 있으면 편리한 물품

- [ ] **속싸개**
- [ ] **공갈 젖꼭지(노리개 젖꼭지)**
  일부 병원에서 제공하지만, 그렇지 않은 곳도 있으니 미리 확인하세요
- [ ] **아기 양말**

병원에서 주는지 미리 확인

- [ ] **기저귀**
- [ ] **물티슈**
- [ ] **배냇저고리**
- [ ] **유축기 · 수유 쿠션**

보호자 준비물

- [ ] **여벌 옷 1~2벌**
- [ ] **세면도구**
  칫솔, 치약, 세안제 등
- [ ] **휴대폰 충전기**
- [ ] **편안한 신발**
- [ ] **간식**
  에너지바, 견과류, 크래커 등 포장 간식
- [ ] **작은 베개나 담요 (선택)**

보호자 · 있으면 유용한 물품

- [ ] **카메라 또는 비디오 카메라**
  여분의 메모리 카드
- [ ] **읽을 거리 또는 태블릿**
- [ ] **동전 및 소액 현금**
  자판기, 주차비 등

출산가방 체크리스트 · 꾸리기와 메모

가방을 꾸리며 확인할 일과 우리 집만의 준비물을 적어요.

가방 꾸리기

- [ ] **가방을 두 개로 나누기**
  분만 시 필요한 물품과 산후 회복 물품을 분리
- [ ] **지퍼백에 용도별로 담기**
  세면도구, 충전기, 간식 등을 용도별로 지퍼백에
- [ ] **가방 내용물 사진 찍어 두기**
- [ ] **가방을 현관이나 차 트렁크에 두기**

미리 해 둘 일

- [ ] **병원에 제공 물품 물어보기**
  각 병원마다 제공하는 물품과 정책이 다릅니다
- [ ] **카시트 미리 설치하고 연습하기**
- [ ] **가방 위치와 병원 가는 경로 알려 두기**

안 가져가도 되는 것들

귀중품 및 고가 장신구 · 아끼는 옷 · 향이 강한 제품 · 부패하기 쉬운 음식 · 큰 여행 가방

직접 더 적는 준비물

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

메모