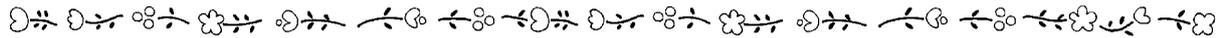




# 赤ちゃんと一緒にのお出かけ持ち物リスト



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。



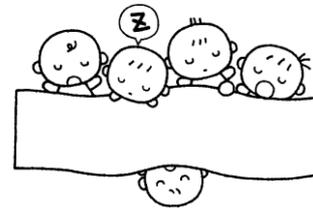
- 着替え（赤ちゃんの服が汚れてしまった時のための着替え）：1組
- オムツ：2～3枚
- おしりふき（携帯用の小さいものもあります）
- ビニール袋（使用済みのオムツや汚れた服などを入れるのに役立ちます）



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。



- お茶（後期プログラムに参加する場合、赤ちゃんの水分補給用に）
- 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。
- 母子健康手帳・（健康保険証）

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。

- 粉ミルク、お湯、哺乳瓶（必要な人）



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。

