



출산 준비물 체크리스트

 신생아를 위한 준비물

항목	용품 (★필수)	용도	사용기간	정보
침구류	침대		출산 후 바로 사용	
	베개	좁쌀베개 : 아기 머리의 열을 식혀줌 짱구베개 : 두상을 예쁘게 만들기 위한	좁쌀베개 : ~생후 1개월까지 짱구베개 : ~생후 12개월까지	머리에 땀이 많이 분비되기 때문에 2~3개 정도 준비하는 것이 좋음
	모빌	집중력과 놀이감으로 사용	출산 후 바로 사용	신생아~3개월 까지는 흑백모빌을 사용하며, 색 구분이 가능한 3개월 이후 부터는 컬러 모빌로 교체해주는게 좋음
	속싸개★	신생아를 감쌀 때 필요	출산 후 바로 ~ 2,3개월까지	2~3개월 정도 속싸개로 싸놓기 때문에 3~4장 정도 준비하면 좋음 그리고 얇은 이불, 수건 등으로 활용이 가능함
	겉싸개★	속싸개 위로 감쌀 때 필요 외출 시, 이불 대용으로도 사용	출산 후 바로 ~ 2개월까지	이불 대용으로 사용가능하며 여름에는 여름 겉싸개 사용
	방수요	기저귀 갈 때, 목욕시 깔개, 기저귀 땀 때 등	출산 후 바로 ~ 계속 활용 가능	
	이불세트		출산 후 바로 ~ 계속 사용	겉싸개나 타올, 블랭킷으로 대신 할 수 있으며, 순면의 통기성이 좋은 것을 선택하게 좋음. 2~3개월은 속싸개를 사용하기 때문에 요만 미리 준비해도 좋음
외출용품	유모차★	외출시 사용	100일 이후 ~ 48개월 전후까지	신생아 사용가능한 유모차도 시중에 판매되고 있지만, 출산 후 바로 유모차에 태워 외출하는 경우는 드뭄 외출 시기의 계절에 따라 유모차 커버 및 악세사리 구입
	카시트★	자동차 탑승 시 사용	출산 후 바로 ~ 계속 사용	아이의 안전을 위해 꼭 구입해야함 신생아&유아용으로 사용하다 아이의 나이에 따라 주니어용으로 교체
	기저귀가방	외출 시 아이용품 넣어다니기 위한	출산 후 바로 ~ 계속 사용	이유식 보온, 보냉 겸용으로 구매하기도 하며 수납이 많은 가방으로 대체가 가능함
의류용품	내의★	아이 상하의	출산 후 바로 ~ 백일 이후	앞이 트이고 상하 분리된 내의가 기저귀 갈 때 편리함
	기저귀★		출산 후 바로 ~ 기저귀 떼기전까지	아기의 성장속도 및 기저귀가 맞지 않아 발진이 생길 경우 등을 고려하여 작은 사이즈를 많이 준비 할 필요는 없음
	턱받이	침힐릴 때, 이유식이나 수유 시	50일 이후 ~ 종류에 따라 다름	가제손수건으로 대체 가능함
	물티슈★	기저귀 갈 때, 외출 시 등	출산 후 바로 ~ 계속 사용	안전성이 확인 된 것으로 사용
	체온계★	아프거나 열이 날 때	출산 후 바로 ~ 계속 사용	신생아의 경우 수시로 체온이 변하기 때문에 체온계는 필수
	온습도계	방안의 온습도 조절	출산 후 바로 ~ 계속 사용	
	가제손수건★	침힐릴 때, 이유식이나 수유, 입안 닦을 때	출산 후 바로 ~ 계속 사용	형광물질이 들어가지 않은 것 중에 부드러운 것으로 미리 세탁 후 사용 씻길 때, 닦아줄 때 등 여러 용도로 사용 / 10~30장 준비
	배냇저고리★	갓난 아이가 입는 저고리	출산 후 바로 ~ 생후 1개월	흡수성과 보온성이 좋은 면으로 선택하고 출산시기 계절에 맞는 소재로 준비 (미리 세탁을 해놓는게 좋음) 배냇저고리의 경우 선물로 들어오는 경우를 생각하여 구매하도록 함
	유아용세제★	아이옷 세탁 할 때	출산 후 바로 ~ 계속 사용	아기용 세탁세제, 무자극, 무독성 세제사용
	신생아모자	추위 및 자외선 차단	출산 후 바로 ~ 3개월까지	흡수성과 보온성이 좋은 면으로 선택하는게 좋음
	손싸개/발싸개	보온 및 피부보호	출산 후 바로 ~ 3개월까지	
	신생아양말/신발	발 보호	출산 후 바로 ~ 3개월까지	
	우주복/바디슈트	상하의가 하나로 붙어있는 옷	출산 2주 후 ~ 생후12개월까지	외출복으로 사용하기 때문에 1~2벌 정도 준비 기저귀를 쉽게 갈수 있도록 지퍼나 단추가 다리까지 연결된 것이 좋음
	우주복/바디슈트	상하의가 하나로 붙어있는 옷	출산 2주 후 ~ 생후12개월까지	외출복으로 사용하기 때문에 1~2벌 정도 준비 기저귀를 쉽게 갈수 있도록 지퍼나 단추가 다리까지 연결된 것이 좋음
	손톱깎이/손톱가위	아이 손톱 자를 때 사용	출산 후 바로 ~ 계속 사용	신생아용 손톱가위 사용
	기저귀커버/기저귀띠	기저귀를 고정시키는 기능	출산 후 바로 ~ 천기저귀, 일자종이기저귀 사용시까지	팬티 기저귀 사용 시 필요 없음
아기띠/포대기/힙시트★	외출 혹은 업거나 안아줄 때 사용	50일 이후 ~ 36개월까지	아기 피부에 자극을 주지 않는 소재, 성장에 따라 달라지는 체형에도 맞추어 사용할 수 있도록 시트폭이 조절되는 것이 좋다	

항목	용품 (★필수)	용도	사용기간	정보
분유수유 용품	젓병★	분유 혹은 유축모유 먹일 때	출산 후 바로 ~ 분유 수유시 까지	혼합수유의 경우 기본 2개, 분유수유의 경우 4~5개 필요 분유량이 늘어나면 용량이 큰 젓병으로 교체
	분유★	분유 먹일 때	출산 후 바로 ~ 분유 수유시 까지	한꺼번에 많이 사는 것 보다 적은 용량으로 준비하여 아이에게 맞는지 확인 후 추후 더 구매하는 것이 좋음
	젓꼭지★	분유 혹은 유축모유 먹일 때	출산 후 바로 ~ 분유 수유시 까지	아이에게 맞는 단계별로 준비, 우유병보다 많이 필요
	보온병	외출 시 분유 먹여야 할 때	출산 후 바로 ~ 계속 사용	밤에 아이가 깨거나 외출 시 미리 물을 데워 보온병에 넣어두면 편리함
	젓병세정제★	젓병과 젓꼭지 씻을 때	출산 후 바로 ~ 분유 수유시 까지	
	젓병소독기	젓병 소독 시	출산 후 바로 ~ 분유 수유시 까지	젓병 뿐 아니라 장난감 소독으로도 활용 가능함
	분유 케이스	외출 시 분유 담을 통	출산 후 바로 ~ 분유 수유시 까지	
	노리개 젓꼭지	손가락을 빨거나 칭얼거릴 때	50일 이후 ~ 치아나기 전까지	단계별로 구분됨
	젓병 젓꼭지 세척솔	젓병과 젓꼭지 씻을 때	출산 후 바로 ~ 분유 수유시 까지	
수유시	수유등	밤중 수유 시	출산 후 바로 ~ 모유수유시 까지	스탠드로 대신 할 수 있음
목욕용품	타올★	목욕 후 감싸고 닦아줄 때	출산 후 바로 ~ 계속 사용	큰 타올이 없을 경우 속싸개를 사용하기도 함
	면봉★	목욕 후 귀청소, 코 막혔을 때	출산 후 바로 ~ 계속 사용	신생아 면봉으로 구입
	아기욕조	목욕 할 때	출산 후 바로 ~ 계속 사용	욕조가 있는 욕실의 경우 욕조로 대체 가능
	베이비로션★	목욕 후 보습	출산 후 바로 ~ 계속 사용	순한 것으로 사용하고 태열이 심할 때 보습에 더욱 신경써야함
	목욕그네/등받이	아기욕조에서 목욕할 때	출산 후 바로 ~ 2개월	
	베이비비누/바스★	목욕 시 피부 및 헤어 세정제로도 사용	출산 후 바로 ~ 계속 사용	신생아 얼굴은 물로만 씻기고 머리와 몸은 바스로 씻김

산모를 위한 준비물

항목	용품 (★필수)	용도	사용기간	정보
모유수유 용품	산모내의		출산 후 바로 사용	몸의 체온을 유지시켜 줄 수 있는 내의는 산모의 건강을 위해 준비하는 것이 좋다 (그 외 수면양말, 수면잠옷, 손목밴드 준비하면 좋음)
	산모패드		출산 후 바로 사용	병원이나 조리원에서 주기도 하니 확인 후 구입 오버나이트용 생리대로 대체 가능
	수유쿠션	수유 시 편리, 베개로 대체가능	출산 후 바로 ~ 150일 전후 까지	D자형, C자형 중 편한 것으로 선택 산후 조리원에서 사용 후 불편하지 않다면 1개월정도는 구비하는게 좋음
	수유패드★	모유가 새는 것을 막아줌	출산 후 바로 ~ 150일 전후 까지	일회용과 일반용이 있음
	수유브래지어★	모유가 새는 것을 막아줌	출산 후 바로 ~ 150일 전후 까지	일회용과 일반용이 있음

? 산후조리원에서 필요한 용품 Check list !

- 01 양말 출산 후에는 발이 시릴 수 있으므로 발목이 긴 양말을 챙김
- 02 속옷(5~6장) 일주일 이상 분량 준비
- 03 수건(3~5장) 개인적으로 써야 하기 때문에 여유 있게 챙김
- 04 물티슈(2~4팩) 기저귀 교체해 줄 때 자주 씬
- 05 손목 보호대(1개) 분유 수유할 때 손목 통증 방지
- 06 개인 컵(1개) 개인용 컵이나 텀블러 챙김
- 07 각티슈(1상자) 입원실에 두고 편하게 사용할 수 있도록 준비
- 08 베이비로션(1개) 대부분 산후 조리원에 있지만 따로 원하는 제품이 있다면 챙김
- 09 수유용 민소매(2~3개) 착용이 간편하고 여유있는 사이즈 고름
- 10 배냇저고리(1~2개) 엄마가 입히고 싶은 게 있다면 챙길 것
- 11 기저귀(10장 이상) 산후조리원에서 제공하지만 여유분 챙김
- 12 산모수첩, 건강보험증 입원 수속할 때 반드시 필요
- 13 발싸개, 손싸개, 속싸개 퇴원시 필요 (겉싸개는 병원, 산후조리원에서 제공)
- 14 거즈 손수건(10장이상) 산후조리원에서 기본적으로 제공하지만 여유있게 챙김
- 15 오버나이트 생리대(1팩) 병원, 조리원에서 제공하지만 흡수력이 떨어지는 경우가 있으므로 오버나이트 생리대를 챙김
- 16 세면도구 17 기초 화장품 18 튜브크림 19 머리끈

! 조리원에 있는 용품 수유 티셔츠, 유두 흡입기, 유두 보호기, 모유 보관팩, 겉싸개, 산모패드