

こちらよんひがしです

平成 28 年度 5 月号
近畿中央病院・産婦人科病棟



最近、自然災害のニュースをよく見るけど非常時の備えは何かしている？

んー、何を揃えておくといいのかな・・・



そんな方たちのために今月号では、これからお産をする方やお産をした方が備えておくといよい物を紹介していきます!!

ママやベビーに必要

母子保健手帳と診察券はセットで持ち歩きましょう

母子保健手帳	かかりつけ診察券	下着
生理用品	清浄綿	バスタオル
粉ミルク	ベビーフード(離乳食)	プラスチック製哺乳瓶
おしり拭き	紙おむつ	水(ベビー用又は軟水)
ガーゼやタオル	ベビー服	
常備薬	絆創膏	ライト
ラジオ	マスク	手袋(軍手等)
防寒用具	お金(お札と小銭)	服
飲用水(1人3ℓ/日)	保存食	レジャー用ナイフ
タオル	洗面用具	ウェットティッシュ
ポケットティッシュ	スプーン/フォーク	サランラップ
新聞紙	ビニール袋	筆記用具
貴重品(通帳/印鑑等)	メガネ/コンタクト	携帯用トイレ
日常使用している薬		

非常用品は2~3日分が目安です。
非常袋は5kg程度に収まるようにするとよいでしょう。
ぜひ、参考にしてみてください♪

家族に共通して必要