출산가방 체크리스트

남편이 직접 챙기면서 깨달은 것들 | 자연분만 1인실 실전 버전 | 45andrich.com

서류 (가장 먼저, 가장 중요)

☐ 산모 수첩	☐ 건강보험증
☐ 산모 신분증	☐ 국민행복카드 (바우처)
☐ 남편 신분증	☐ 입원 예약 확인서

서류는 투명 파일에 넣어 가방 앞주머니에! 진통 중에 찾으면 패닉 옵니다.

산모 의류 · 위생용품

☐ 수유 브라 2~3개	☐ 세면도구 (칫솔 · 치약 · 폼클렌징)
☐ 산후 패드	☐ 샴푸 · 바디워시 소용량
☐ 입원용 가운 or 수유 원피스 2벌	☐ 수건 2장
☐ 속옷 3~4장	☐ 헤어밴드 · 머리끈
☐ 두꺼운 양말 2~3켤레	☐ 립밤
☐ 슬리퍼	☐ 회음부 세정 용품

분만실은 생각보다 춥습니다. 두꺼운 수면 양말 필수! 립밤도 꼭 챙기세요.

간식 · 전자기기

☐ 이온음료 3~4개	☐ 보조배터리
☐ 긴 빨대	☐ 이어폰
☐ 에너지바 · 젤리 등 간식	☐ 멀티탭
☐ 핸드폰 충전기	

이온음료+빨대는 진통 중 필수! 멀티탭도 꼭 챙기세요. 콘센트가 항상 부족합니다.

신생아 용품

☐ 신생아 내의 2~3벌 (50~60사이즈)	☐ 퇴원복 (별도로 꺼내두기!)
☐ 배냇저고리 1~2벌	☐ 신생아 기저귀 10~15장
☐ 손발싸개	☐ 물티슈 1팩 (무향 순한 제품)

☐ 모자	☐ 배꼽 소독 용품
☐ 겉싸개 · 속싸개 1~2장	☐ 신생아 로션

퇴원복은 따로 빼놓으세요. 퇴원 당일 아침에 가방 뒤지는 불상사가 생깁니다!

남편 가방 (보호자 생존 키트)

☐ 여벌 옷 2벌	☐ 컵라면 2~3개
☐ 속옷 · 양말 여유분	☐ 간식 넉넉히
☐ 세면도구	☐ 현금 소액 (자판기 · 편의점)
☐ 목베개	☐ 보조배터리

산모는 병원 밥이 나오지만 남편은 알아서! 새벽 허기를 위해 컵라면은 진짜 필수입니다.

퇴원 전 최종 체크

카시트 차에 미리 설치 완료 (입원 전날!)	신생아 퇴원복 별도 준비
서류 파일 가방 앞주머니 확인	핸드폰 충전 완료 (아기 첫 사진!)
입원 병원 위치 · 주차장 미리 확인	35~36주 내로 가방 완성

⚠ 이것만은 집에 두고 오세요 (안 써서 도로 가져온 것들): 두꺼운 책 · 잡지 / 대용량 과자 세트 / 신생아 장난감 / 외출복 여러 벌