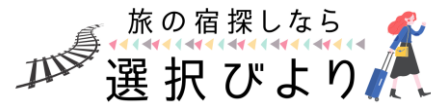


赤ちゃん連れ旅行の持ち物チェックリスト



0～6か月の「忘れないための1枚」

このリストを使えば、どの季節・どんな交通手段でも安心して出発できます。

1. 衣類・着替え

持ち物	数の目安	メモ
肌着・ロンパース	2～3枚／日	吐き戻し・汗対策。季節に応じて長短を選ぶ。
カバーオール	1～2枚	寝るとき・おでかけ両方OKタイプがおすすめ。
羽織もの・おくるみ	1～2枚	温度調整・日よけ・授乳ケープ兼用。
帽子	1枚	日差し・冷氣対策。
靴下	1～2足	冷房・冷え防止。

2. 食事・ミルクまわり

持ち物	数の目安	メモ
粉ミルク or 液体ミルク	回数分＋予備1	液体タイプは夜間・移動中に便利。
哺乳瓶	2本以上	洗う余裕がないときのために。
魔法瓶（お湯）・湯冷まし用水筒	各1	授乳室がない場所の備えに。
ガーゼ・スタイ	数枚	よだれ・吐き戻し・汗に。
ミルクケース or キューブタイプ	適量	スティックで荷物を軽量化。

3. 衛生・ケア用品

持ち物	メモ
おむつ（1日＋予備2～3枚）	現地調達も視野に。
おしりふき・防臭袋	ニオイ対策に必須。
体温計・母子手帳・医療証	まとめてポーチにIN。
ベビーローション・保湿クリーム	環境変化による肌荒れ防止。
消毒シート・ウェットティッシュ	授乳・おむつ替え時に便利。
ガーゼ・タオル	吸水・汗・汚れ対策。

4. 移動・宿泊まわり

持ち物	メモ
抱っこひも	手が空く＝安全確保。
ベビーカー（軽量タイプ）	現地レンタルも選択肢に。
授乳ケープ	外出・車内でも安心。
ブランケット	温度調整・日よけ・授乳時の目隠しに。
チャイルドシート	レンタカー利用時は必須。
宿泊先貸出リスト	ベビーベッド・バス・加湿器など事前確認。

5. 緊急・安心セット

持ち物	メモ
応急セット（体温計・綿棒・爪切り）	小型ポーチで持ち歩き。
解熱シート・冷却グッズ	発熱時の初期対応に。
小児科・休日診療の連絡先	Googleマップで“ピン留め”を。
健康保険証・医療証・母子手帳	“2人で分担”が安心。
緊急時の連絡メモ	病院・宿・親戚の番号を紙でも控えておく。