

陣痛/出産に必須のアイテム1:基本(Kraampakket)

- 変性アルコール70%(50cc)
 - 英語: bottle of denaturalized alcohol
 - 蘭語: flesje gednaturaliseerde alcohol
- 消毒用ハンドジェル
 - 英語: disinfectinghand gel
 - 蘭語: desinfecterende handgel
- ジグザグコットン(脱脂綿)
 - 英語: zigzag cotton wool or wadding
 - 蘭語: zigzag watten
- お産用ナプキン/産褥パッド2パック
 - 英語: maternity dressings
 - 蘭語: kraamverbanden
- 生理用ナプキン(普通の日用)2パック
 - 英語: sanitary towel "normal"
 - 蘭語: maandverband "normaal"
- マットレス保護シート/防水シート
 - 英語: mattress protector
 - 蘭語: matrasbeschermer
- お産用マット(マットレス保護用)
 - 英語: maternity mattress
 - 蘭語: kraammatras
- お産用下敷き10枚(分娩時および分娩後に使用)
 - 英語: underpads
 - 蘭語: onderleggers
- 臍帯クリップ/臍帯クランプ(写真)
 - 英語: umbilical clamp
 - 蘭語: navelklem
- 無菌ガーゼ
 - 英語: sterile gauze
 - 蘭語: steriele gazen
- 産褥パンツ(お産用ナプキンを装着しやすい)2着
 - 英語: stretch pants
 - 蘭語: stretchbroekjes
- 医療用粘着テープ
 - 英語: adhesive plasters
 - 蘭語: hechtpleisters



どこで買える？

陣痛/出産に必須のアイテム2: 自宅出産の場合 (thuisbevalling)

- バケツ 2個
 - 英語: bucket
 - 蘭語: emmer
- ゴミ袋 (複数)
 - 英語: garbage bags
 - 蘭語: vuilniszakken
- ハロゲンランプのような白色の、非常に明るい照明器具
 - 英語: lamp or running light that gives lots of whitish light
 - 蘭語: lamp of looplamp die veel, wittig licht geeft



どこで買える？

産前/産後の必須のアイテム: ママ編(mama)

- デジタル体温計
 - 英語: digital thermometer
 - 蘭語: digitale thermometer
- 口の広い計量カップ、水差し、またはボトル(トイレ後のすすぎ用)
 - 英語: wide-necked measuring jug or bottle
 - 蘭語: maatkan of fles met brede hals
- 授乳用ブラジャー
 - 英語: nursing bras
 - 蘭語: voedings-BH's
- 母乳パッド(必要なら)
 - 英語: nursing pads
 - 蘭語: zoogkompressen
- ベッドの高さ調節をするための継ぎ足など
 - 36週以降の妊産婦のベッドは、80cm以上の高さにしておくこと
 - 継ぎ足はホームケアストア(thuiszorgwinkel)で無料(保険金給付)で借りられる
 - 英語: bed raisers
 - 蘭語: bed-verhogers



産前/産後の必須のアイテム:あかちゃん編(baby)

- おくるみ もしくは ロンパース 6枚/着
 - 英語: wrap shirts or rompers
 - 蘭語: overslaghemdjjes of rompertjes
- 衣服 少なくとも4着(サイズ50/56)
 - 英語: clothing size 50, 56
 - 蘭語: kleding maat 50, 56
- おしりふき
 - 英語: baby wipes
 - 蘭語: spuugdoekjes
- ハードプラスチック製のベビーバス(高さ100cm~105cm)
 - 英語: hard plastic bath with stand
 - 蘭語: hard plastic badje met standaard
- ソープフリーのウォッシュジェル
 - 英語: soap-free wash gel
 - 蘭語: zeepvrije wasgel
- なめらかな鉄製のボトル 2本(用途:湯たんぽ ※漏れがないことを要確認)
 - 英語: seamless iron jugs with rubber inner plate
 - 蘭語: naadloze ijzeren kruiken met rubber binnenplaatje
- 上記の湯たんぽ用の綿製/フランネル製のカバー
 - 英語: cotton or flannel jug bags
 - 蘭語: kruikenzakken van katoen of flanel
- 吸水性の高い布 12枚
 - 英語: hydrophilic diapers to dry the baby with
 - 蘭語: hydrofiele luiers om de baby mee af te drogen
- 吸水性の高いウォッシュクロス 6枚
 - 英語: hydrophilic washcloths
 - 蘭語: hydrofiele washandjes
- 紙おむつ / 使い捨ておむつ(布おむつを使う場合は別途、必要なものを用意)
 - 英語: disposable diapers
 - 蘭語: wegwerpluiers, luiers
- デジタル体温計(ママとは別で赤ちゃん専用を1本)
 - 英語: digital thermometer
 - 蘭語: digitale thermometer
- ベビーベッド
 - 英語: crib or crib with bars
 - 蘭語: wieg of ledikantje met spijltjes
- フランネル製の布(マットレス保護用)
 - 英語: flannel to protect the mattress
 - 蘭語: molton om het matras te beschermen
- 敷布団用シーツ(アンダーシーツ)3枚
 - 英語: under sheets or fitted sheets
 - 蘭語: onderlakens of hoeslakens
- 掛け布団用シーツ(トップシーツ)3枚
 - 英語: top sheets
 - 蘭語: bovenlakens
- ウール製の毛布1枚、および綿製の毛布1枚、計2枚
 - 英語: blankets. Preferably 1 wool and 1 cotton.
 - 蘭語: dekentjes. Liefst 1 wol en 1 katoen.



どこで買える？

粉ミルクを使う場合の追加品(flesvoeding)

- 哺乳瓶 2本
 - 英語: bottles with teats
 - 蘭語: flessen met spenen
- ボトル洗浄ブラシ
 - 英語: bottle brush
 - 蘭語: flessenborstel
- ボトルウォーマー(もしくは電子レンジ)
 - 英語: bottle warmer
 - 蘭語: flessenwarmer



持参品リスト: ママ用 (mama / jezelf)

- 健康保険証カード
 - 英語: health insurance card
 - 蘭語: pasje zorgverzekering
- 身分証明証
 - 英語: identification
 - 蘭語: identificatie
- 2ユーロコイン(車いす等のレンタル機器用)
 - 英語: 2 euro coin
 - 蘭語: 2 euro munt
- 洗面用具(せっけん、歯ブラシ、タオルなど)
 - 英語: toiletries
 - 蘭語: toiletartikelen
- Tシャツもしくはパジャマの上(分娩時に着用)
 - 英語: t-shirt, nightshirt
 - 蘭語: t-shirt, nachthemden
- ゆるいボトムス
 - 英語: loose fitting pants
 - 蘭語: ruim zittende broek
- 授乳用ブラジャー
 - 英語: nursing bras, nutrition bras, solid bras
 - 蘭語: stevige BH's, voedings BH's
- 産褥パッドを装着しやすい下着
 - 英語: Underwear, stretch pants, large underpants
 - 蘭語: ondergoed, stretchbroekjes
- 靴下
 - 英語: socks
 - 蘭語: sokken
- バスローブ / ガウン
 - 英語: bathrobe
 - 蘭語: badjas, ochtendjas
- スリッパ
 - 英語: slippers
 - 蘭語: pantoffels
- 暇つぶしアイテム(読み物など)
 - 英語: something to read or watch
 - 蘭語: iets om te lezen
- 充電器(スマホやその他の電子機器用)
 - 英語: chargers
 - 蘭語: opladers
- 軽食
 - 英語: something to eat, snack
 - 蘭語: eventueel iets te eten, tussendoortje



どう揃える？

持参品リスト：赤ちゃん用(baby)

- ベビースーツ2着 サイズ50/56(ロンパース)
 - 英語: baby bodysuits
 - 蘭語: rompertjes
- ベビー服2着またはおくるみ サイズ50/56(上下)
 - 英語: pants and shirts
 - 蘭語: roekjes met shirtjes of pakjes
- 上着 サイズ50/56
 - 英語: jacket
 - 蘭語: jasje
- 帽子
 - 英語: hat
 - 蘭語: mutsje
- 毛布
 - 英語: blanket
 - 蘭語: dekentje
- チャイルドシート
 - 英語: Maxi-cosi, child seat, child safety seat
 - 蘭語: autostoeltje


