0歳児の旅行 持ち物チェックリスト

月齢・日帰り・宿泊に合わせて、必要な項目を選んでチェック

共通：出発前に確認

- [ ] 母子健康手帳
- [ ] 健康保険の資格確認に必要なもの・医療証など
- [ ] 普段必要な薬・医師の指示がある用品
- [ ] おむつ（普段の交換回数を基準に予備を追加）
- [ ] おしりふき
- [ ] 汚れ物用の袋
- [ ] 着替え・肌着
- [ ] ガーゼ・タオル
- [ ] 授乳に必要な用品（母乳・ミルクの状況に合わせる）
- [ ] 移動中すぐ取り出すおむつ替えセット
- [ ] 行き先の授乳・おむつ替え場所の確認
- [ ] 赤ちゃんと保護者の体調確認

月齢・食事に合わせて追加

- [ ] 哺乳瓶・粉ミルク・液体ミルクなど（使用する場合）
- [ ] 調乳用のお湯・冷却手段・洗浄用品（粉ミルクの場合）
- [ ] 食べ慣れた離乳食（始めている場合）
- [ ] スプーン・食事エプロン・手口ふき（必要な場合）
- [ ] 吐き戻しや食べこぼしに備えた着替えの予備
- [ ] 対象月齢・体格に合う抱っこ紐など

おむつや着替えの数量は、普段の使用量＋移動の遅れに備える予備を目安に。月齢区分は目安です。授乳方法・離乳食の進み具合に合わせて項目を選びましょう。

宿泊・移動・出発直前の確認

旅行先で慌てないために、設備や移動条件も確認

宿泊・連泊する場合

- [ ] 安全な赤ちゃん用寝床と宿泊先の利用条件の確認
- [ ] 就寝時に着せる衣類（必要に応じてスリーパー）
- [ ] 翌日分の着替え・おむつ・授乳用品
- [ ] 赤ちゃんに合った入浴用品（必要な場合）
- [ ] 哺乳瓶の洗浄・消毒方法の確認（使用する場合）
- [ ] 汚れ物の持ち帰り・洗濯方法の確認
- [ ] 貸出品の事前予約・料金確認

移動と出発直前

- [ ] 車：体格に合うチャイルドシート・正しい取り付け
- [ ] 電車：エレベーター・乗り換え経路の確認
- [ ] 飛行機：航空会社の乳児・荷物・設備の条件確認
- [ ] ベビーカー・抱っこ紐のベルトと使用条件の確認
- [ ] 行き先の天候・気温に合う衣類
- [ ] 旅行先で受診できる医療機関・緊急連絡方法の確認
- [ ] 最後にバッグの中の授乳・おむつ替えセットを再確認

安全のポイント：1歳未満の赤ちゃんは硬めで平坦な寝床で、掛け布団を使用せず、寝床に物を置かない。粉ミルクは70°C以上のお湯で調乳し、使用しないものは2時間以内に廃棄。車ではチャイルドシートを適切に使用。
参照：こども家庭庁・厚生労働省・警察庁の公的情報（詳細は記事本文末尾）。