保存版

付き添い入院で
\ 本当に役立った！ /
おすすめグッズまとめ♡



- 慣れない病室生活。
- 思った以上に“不便”が多い。
- 「持ってくればよかった…」を
  できるだけ減らせるように。

SKIPCAFEママの
リアルな声から厳選✨

これから付き添い予定の方へ
少しでも参考になりますように🌱

❶ ほっとできる時間をつくる☕



保温水筒
お湯常備が神



タンブラー
気分が上がる



インスタント
味噌汁・スープ

- 温かい飲み物でホッとひと息。
- ケトルNGの病院もあるので注意⚠️
- 蓋以外レンジOKのタンブラーが便利！

❷ 狭い病室を快適にする🧁



S字フック
大きめが◎



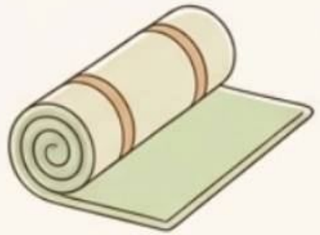
折りたたみ
ハンガー



吊るせる
ポーチ

- 「置く場所がない」を"吊るす"で解決！
- 吊るせるポーチは無印良品が便利◎
- 中身が見えてケア用品の持ち運びもラク

❸付き添いママの体を守る😌



キャンプ用マット

1枚足すだけで
全然違う！



アイマスク

光を遮ってぐっすり



ライト

充電式がおすすめ

- ✓ 薄型マット（エアウィーヴなど）も人気
- ✓ 少しの工夫で睡眠の質が変わる！

❹今や必須！スマホまわり📱



長い充電コード

2m以上が便利



イヤホン

コードレスが◎



ケーブル収納

スマホスタンド
にもなる！

- ✓ AirPods／骨伝導／有線など使い分け
- ✓ Netflixは事前ダウンロード派多数✨
- ✓ テレビカード代の節約にも◎

❺ お子さんの病室時間を楽しく快適に👦👧

衣服・環境



- ✓ 入院着は前開き・ゆったりが◎
- ✓ 空調は自分で調整しづらい
- ✓ 冬は暖房対策、夏は冷房対策を
- ✓ 暑がりさんはSOYOマットも◎

おもちゃ・タブレット



- ✓ 古いiPadに動画をダウンロード
- ✓ クッションになるタブレットスタンド
- ✓ お気に入りのおもちゃやぬいぐるみ
- ✓ 大部屋では音の出ないおもちゃで配慮を

❻ あると助かる＋癒しグッズ🌿



- ♥ ホットアイマスク
- ♥ のどぬーるマスク（乾燥対策）
- ♥ マッサージャーやツボ押し
- ♥ 小さめトートバッグ（院内移動用）
- ♥ スリッパ（暑い病棟はサンダル）

- ✓ レジャーシートを敷いてストレッチするという声も◎
- ✓ 普段使っているお気に入りの化粧品を持っていくのも◎



付き添い中は、つい自分のことを後回しにしがち。
でも、お子さんを想う気持ちと同じくらい、
ママ自身のことも大切にしてあげたいですね。

＼ ママたちのリアルな声をもとに作成 ／

SKIPCAFE

重症児ママたちが集まるオンラインカフェ。
悩みを共有し、情報交換しながら、
ほっとできる場所をつくっています☕