

출산 준비물 & 아기용품

- 강의 내용 및 목적 소개: 출산 준비물 리스트라기보다, 불필요한 것들 가려내기. 사용해 보고 괜찮았던 브랜드 추천 -> 인터넷 검색의 수고를 덜어주기 위함.

(본론)

1. 출산 가방 및 출산 준비물

#아기가 태어나면 엄마는 어떤 상태일까? 아가에게 즉시 필요한 것은 무엇일까?

o 출산 가방에 쏘옥~

- : 진오비 출산 시 안내해 주는 쪽지 + 엄마들의 경험
- **엄마 세면도구 + 아빠 세면도구(면도기도!)** : 치약, 칫솔, 세안용품 등. 수건 제공.
- **엄마 속옷(코끼리팬티), 수면바지, 수면양말**
 - : 산모패드를 해야 하기 때문에 사이즈 큰 팬티 필요. 출산하러 오실 때 입고 오면 좋음.
 - : 원피스형 입원복
- **아빠 속옷 및 출근용 겹옷** : 아빠가 병원에서 출퇴근해야 하는 경우 겹옷도 챙겨 오면 좋음
- **회음부 방석, 수유 쿠션**
 - : 병원에 비치된 것이 있음(짐볼도 있음). 순34 회원님들이 기증한 것. 입원실에 없으면 요청.
- **아기 손수건 또는 물티슈** : 손수건 추천. 물티슈에 대해서는 나중에..
- **퇴원 시 입힐 배냇저고리, 속싸개, 겹싸개** : 아기가 토할 수 있으므로 배냇저고리와 속싸개 여분 필요.
- **병원 지급: 산모패드, 아기 기저귀, 병원에서 쓰는 젖병/분유**
- **순5회원들 의견: 머리빗, BB크림, 비닐봉지, 초콜릿, 생수통, 가디건, 아빠 이불 여분 ...**
 - : 머리빗은 퇴원 시. BB크림은 사진촬영용. 비닐봉지는 구토 or 양수 젖은 속옷. 초콜릿은 진통 시.
 - 이불 비치되어 있으나 요가 없어서 깔고 덮고 하려면 하나 더 있어야 할지도...

o 산후 조리시 엄마에게 더 필요한 것

- **산모패드(비닐<유기농면)/특대형 생리대**
 - : 피부 민감도에 따라 다를 듯. 유기농면산모패드가 비싸지만 좋긴 좋다고 함.
- **손목보호대, 복대** : 손목은 진짜 조심해야 함! 그치만 보호대 자칫하면 부종 심해짐. 복대는 거의 안 씀.
- **물티슈(엄마용!)** : 회음부 신경쓰여서 용변 보고 뒷처리가 다소 힘들..
- **철분제, 비타민D 등**
 - : 사람에 따라 빈혈 있을 수 있음. VD는 아기도 같이(신생아 or 100일 이후 - 유산균도..)

2. 아기가 태어나면 무엇을 입힐까?

○ 아기 의류

- **배냇저고리(다다익선)** : 샘플 준비. 손 부분 뒤집게 되어 있음. 하루 3~4개 쓰기도 함.
- **속싸개(머슬린 소재, 면 소재, 기적의 속싸개류)**
 - : 샘플 3종 준비. 머슬린 소재(스와들 등)는 여름이불로 더 좋음. 짱짱하게 안 싸짐. 스와들미, 스와들업..
 - : 배냇저고리+속싸개는 대략 생후 1달. 이후 내복바지 이용 가능. 놀 때는 속싸개 풀어줘도 ok
- **겉싸개** : 겨울아가 필요. 여름아가는 꼭 필요하진 않음. 아기 이불로 쓸 수 있음.
- **내복, 우주복, 바디수트 --- 사이즈는?**
 - : 종류별로 갖춰야 하는 것 아님!!
 - : 사이즈는 80 권장.(75 6개월까지, 80 12개월까지가 평균이지만 사이즈 차이가 크지 않음. 75 너무 금방 작아짐)
 - : 우주복은 내복보다 더 금방 작아짐(외출용이니 큰걸로). 유니클로는 제 사이즈.
- **손싸개, 발싸개, 신생아양말, 신생아모자?**
 - : 다른 걸로 대체 가능. 배냇저고리 손싸개 / 발달린 바지나 양말 큰거 / 모자대신 손수건 등
 - : 손은 습진 생길 수 있음. 놀다가 손톱 상처 생길 수 있으니 손톱 관리 해주어야...
- **가제손수건(다다익선)** : 밤부베베 추천

○ 기저귀

- **신생아 땀 저림이로! (백조, 왕자...)**
 - : 하루 20개도 씬. 막 갈아주는 게 최고! 병원에서 백조 써보고 결정.
- **1회용 기저귀**
 - : 소비자 평가원에서 가격대비 흡수력 좋다고 평가한 건 보솜이, 오보소(보솜이 2016년형 뽕친다고 함)
 - : 하기는 무난하나 가격대비 장점 없음. 팜퍼스는 알갱이, 치쿨이나 군기저귀도 무난.
- **천기저귀** : 천기저귀 안 쓰면 기저귀 밴드 등 불필요
- **기저귀가방** : 가벼운 백팩이 최고! 기저귀패드 있으면 좋음. 그러나 속싸개 같은거 갖고 다녀도 됨.

○ 세탁

- **세제: 넬리, 에티튜드, 호호에미, 소다산, 에코버, 베이킹소다+과탄산...**
 - : 불만제로에서 국내 7개 업체 다 방부제 있다고... 위에 소개한 친환경 세제 추천
- **섬유유연제: 식초 행굼**
 - : 불필요. 유연제 안 쓰면 아기 냄새 대신 토 냄새 나기도 하지만, 식초 행구면 냄새 삭~
- **세탁비누** : 새거 1개 준비.

○ 목욕 용품(화해 어플, 스킨딕/굿가이드 사이트)

- : 아기마다 맞는 제품이 다름. 추천은 참고만 하고 이것저것 시도해볼만함. 선물받은거 써도 ok.
- **샴푸&바스: 얼쓰마마, 버츠비, 벨레다, 캘리포니아베이비, 스키나베브 ...**
- **로션/오일: 얼쓰마마, 피지오겔 ...**
- **얼쓰마마 바텀밤, 뱃저 베이비밤, 아쿠아퍼 침독크림, 수딩젤(아토펜비, 퓨어엠, 베베가닉, 아토오겔..), 비판텐 (기저귀 발진), 데스틴(땀띠)**
 - : 태열은 누구나. 아토피 아님. 아토피로 확진 받으면 프리메라 아토티트리트 추천.
- **욕조: 대야 2개**
- **수건** : 비치타월 사이즈의 큰 수건. 천기저귀 사용 가능.
- **목욕장난감** : 분수 비추. 신생아용품은 아님.
- **욕조 클리너** : 요로감염 방지용!
- **알콜 소독솜?** : 거의 안 씬. 조리원이든 도우미든...

○ 기타

- 물티슈

: 신생아 때보다, 이유식과 외출 시작하면 쓸 일이 많음. 아가아가 때는 거의 불필요. 물로 닦아주거나 가제수건을 쓰는 게 나음. 아무리 성분 좋아도 피부에 자극 생김.

: 제조 후 1년 이내 쓰는 게 좋다고 함. 미리 살 필요 x

: 불만제로 추천 브랜드 - 삼무, 하늘수, 듀듀, 물따로

: 엄마들 많이 쓰는 거 - 몽드드, 베베숲, 순둥이, 하기사 등

- 지퍼백 : 항균지퍼백(마더케이, 밤부베베 등). 꼭 항균지퍼백 아기용 아니어도 괜찮을 듯. 필수는 x

- 손톱가위

- 면봉 : 200개 든 1통이면 충분함. 코, 귀, 항문 등 함부로 후비면 안 됨.

- 온습도계 : 온도와 습도(5~60)를 잘 맞춰줘야 하니 있으면 좋음. 드라텍 유명

- 아기 체온계 : 브라운!!! 아기 체온 평소엔 재는 습관 들이면 좋음.

- 세탁망 : 아기옷은 빨래를 자주 하므로 빨래망에 돌리는 게 좋은 듯.

- 집게, 뽕코? : 사 놓고 쓴 적이 없음 ㅋㅋ

3. 아기가 태어나면 무엇을 먹일까?

○ 모유수유 관련

- 수유판드

: 면 제품 / 1회용(란시노, 마이비, 더블하트, 마더스베이비 ...) / 가제수건

: 얼마나 필요한지는 사람마다 다른 듯.

- 연고류: 마더메이트, 얼쓰마마 니플버터, 비판텐 ...

- 유두보호기 / 찌죽찌죽지

- 수유크션: C형<D형, 많은 엄마들 추천템!

- 수유펙(지퍼<레이어드), 수유가디건, 수유나시, 수유브라, 수유가리개 등

- 수유등

- 유축기 : 미리 준비할 필요 없음. 양쪽 동시 유축이 양 있는데 좋다고 함. 자동 > 수동 (손목!!)

- 모유저장팩? : 많이 안 쓰게 되는 듯.

○ 분유수유 관련

- 젖병

: 와이드형, 일반형 (유피스, 그린맘, 더블하트... 토미티피 비추)

: 젖꼭지 단계별로 잘 바꿔줘야 함

: 크기별로 준비. 아기 크면서 바꾸면 됨. 용량의 1/2 이상 먹을 수 있을 때 쓰는 게 좋다고 함.

: 1회용 젖병 - 크게 편리하지 않음. 차라리 젖병 1~2개 챙겨서 외출하는 게 좋음

- 분유

: 제품 바꾸는 거 너무 두려워할 필요 없음. 꼭 비싼 거 먹일 필요 없음.

: 아이마다 잘 먹는 제품 다를 수 있음. 녹변은 다 정상. (남양, 매일, 일동, 파스퇴르, 아이배넛..)

: 조제분유/조제식분유 차이 있음. 3단계 이후는 이유식이 주식이고 분유가 부식이라서..

: 먹는양은 1키로에 180ml로 계산하면 평균. 뱃고래는 애들마다 다름.

: 외국분유 압타밀 홀레 유명하지만 베바 추천!

: 1회용 분유팩

- 자외선 소독기 : 개인적으로 추천템! 장난감 및 칫솔 소독하는 데 써도 좋음

- 젓병솔, 젓꼭지솔, 젓병집게 : 브랜드 무관. 젓병집게는 열탕소독용. 뜨거운물 조심 또 조심
- 젓병세정제: 메소드, 에코버, 에티튜드, 얼쓰프렌들리 ...
- 젓병 건조대

4. 아기는 어디에서 재우고 어디에서 뭘 하고 놀까?

o 침대 vs 바닥

- : 낙상 사고 위험은 누구에게나 있음. 매트리스 토퍼 등 이용하여 바닥생활 권장.
- 아기침대 : 대여 가능. 뒤집기 전까지는 유용. 그후엔 다소 위험하다 들었음.
- 범퍼침대 : 범퍼쿠션 탈출하는 날이 금방 옴 ㅎㅎ 엄마랑 같이 누워 잘 수 있는 사이즈.. 부피 큼. 필수는x
- 아기이불+범퍼쿠션 : 아직 아이에게 너무 큼. 아기는 이불 발로 차고 자는 듯. 수면조끼 필요~
- 아기 베개: 짱구베개, 좁쌀베개 - 100일 이후에.. 뒤집기 시작하면 베개 안 땀.

o 바닥 매트

- 폴더 매트 < 놀이방 매트
- : 뒤집기 시작한 후 굴러다니고 배밀이하고 하면 필요. 바닥이 차기도 하고, 충격 흡수, 층간소음 방지..
- : 아이 어릴 땐 놀이방매트가, 좀더 커서 걷고 놀면 폴더매트가 좋음
- : 놀이방매트 : 충격흡수율 더 좋음. 두께 보통 2센치정도. 무거워서 청소 불편.
- : 폴더매트 : 다양한 용도. 가벼움. 친환경적 pe 소재. 밟을 때 소리. 껍질 벗겨짐. 접는 부분 먼지!!

o 카시트

- : 신생아용 바구니는 사용 시기 넘 짧음.
- : 뒤보기로 적어도 10키로 / 돌까지
- : 브라이텍스 많이 씀. 불만제로에서 좋은 평가 받은 건 다이치, 순성, 콤비, 레카로, 맥시코시 등

o 유모차, 아기띠, 힙시트, 포대기 .. (100일 이후 사용)

- 유모차 : 디렉스형, 절충형, 휴대용 중 절충형 추천

o 장난감

- 모빌: 타이니러브
- 토이북 전집?
- 초점책, 형겅책, 사운드북
- 바운서 / 스윙
- 아기 의자(범보의자류 < 부스터)
- 치발기, 딸랑이