

ちょっとひと息...

わたしの親子暮らし

子どもとの暮らしのなかで日々感じる「みんな、どうしてるの?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集していきます。 [これまでのバックナンバーはこちら](#)



教えて! マザーズバッグ、何入れていますか?

子ども連れのお出かけに欠かせないマザーズバッグ。「持っていくと便利なものは?」「どんなバッグが使いやすい?」など、気になることも多いですね。今回は3人のママに、持ち物セレクトのポイントについて取材しました。

ベビー(0歳)

妊娠中からリュックを愛用。たくさん入れても軽く感じます。



K.S.さん
(男の子
0歳6カ月)

持ち物リスト (食事ありのとき)

- おむつバッグ(おしりふき、紙おむつ)
- ガーゼ、着替えとスタイ
- ティッシュ・ハンカチ
- 携帯できる離乳食
- フォーク、スプーン、お椀、飲み物、エプロン
- ほ乳びん、授乳ケープ
- 財布、ICカード、自宅の鍵、スマホ
- 子どものレッグウォーマー(防寒用)



電車移動のときは、さっと取り出せるようスマホとICカードだけミニトートに

片方の肩に負担がかかるのが嫌で、妊娠中の通勤時から同じリュックを使っています。ポケットが多くて収納力があるのと、防水で軽いのもポイント。たくさん入るので最初の頃は赤ちゃん用にバスタオルを入れていましたが、さすがにかさばりました…。

持ち歩きタオルはフェイスタオル1枚で充分でした!



妊娠中

寒さを感じたらすぐに装着できるレッグウォーマーやショールが活躍。使い捨てカイロは4~5個入れていたけど、使いきれないし意外と重かったです。



妊娠中

1枚で何役もこなす「防寒スカート」を使いたおしました。

A.A.さん
(男の子(5歳)、男の子(1歳5カ月))



2人目妊娠時の持ち物リスト (妊娠中の仕事中)

- 雨具(折りたたみ傘など)
- 大判ストール
- 防寒用腰巻きスカート
- 仕用のノート
- 財布 ● ICカード



妊娠前から、自転車通勤のときに腰が冷えないよう、防寒巻きスカートを使っていました。これが出産後も大活躍! ベビーカーの前にかけてたり、子どもが歩くようになったらレジャーシート代わりにしたり。きれいに使うよりも、利便性重視で使いたおしてます。



巻きスカートは軽くて暖かいのが◎!

子ども2人連れのお出かけ時は…

どうしても下の子の荷物が多くなるので、上の子には小さなショルダーバッグを用意して、自分の持ち物は自分で持ってもらいます。これでマザーズバッグの軽量化になりますよ! おやつやハンカチ、古い携帯電話をおもちゃとして入れています。



自分のものは自分で持つよ!

キッズ(2歳)

子どもの防寒対策は最低限に。移動の“ぐずり対策”おやつはマスト!



C.S.さん
(女の子(2歳))

持ち物リスト (食事ありのとき)

- おむつ(3~4枚)、おしりふき
- 着替え(上下1枚ずつ)
- ウエットティッシュ、ティッシュ
- 食食用エプロン、おやつ(スナック類)、飲み物
- ガーゼ2枚程度、ハンカチ
- 子どもの帽子(防寒用)



以前は子どもの厚手のジャンパーを用意していたけど、かさばるし、外ではからだを動かすので不要に。防寒はセーターやネックウォーマーで充分でした。必ず入れているのはぐずり対策のおやつ。ゆっくり長く食べてくれるボーロやビスケットが役立ちます。でも、本当は決まった時間におやつにしたいので、ちょっと悩みどころです…。



子どもが動き回るのでリュックで機動力アップ! 何でも入るようになんかなり大きめを選びました

100mlのミニサイズのバック飲料は持ち歩きにもおすすめ。夏は凍らせたりします



「『キャラっとさんミニ』にんじんだものジュース」

・ INFORMATION ・

小学生以上の子どものいる家庭向け「わたしの親子暮らし junior」は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

次回は
12月1日

「親子のスキンケアが知りたい!」
カサカサ乾燥の季節到来!
自宅でできるスキンケアのコツなどを紹介します。

ご意見募集中!

今回の記事の感想や、こんな記事が読みたい!という声をお待ちしています。お気軽にお寄せください! [投稿はこちら](#)

