

LA MIA BORSA PER IL PARTO - CHECKLIST



BORSA PER LA SALA PARTO

- Una t-shirt larga o camicia da notte corta**, comoda per il parto
- Infradito o ciabatte di gomma**
- Vestaglia o felpa**
- 1 cambio completo per il bebè**: un body a manica corta, una tutina, un paio di calzine, e un cappellino o cuffietta di cotone morbido (taglia 36/40)
- La tua playlist preferita** sul cellulare o CD
- 1 asciugamano** (se desiderate il vostro personale) e un accappatoio leggero
- kit igiene personale** (salviette umide, spazzola, elastico per legare i capelli)
- Acqua** in bottigliette di plastica o borraccia,
- Cannucce**
- Snack** per recuperare energia velocemente durante il travaglio
- Una maglietta di ricambio per il partner**
- Monetine** da 1, 2 euro e 50 cent (per le macchinette distributrici di bevande)
-

BORSA PER IL REPARTO

Occorrente per la mamma:

- 2 o 3 camicie da notte** aperte davanti con la parte superiore sbottonabile
- Mutande di rete** usa e getta
- Assorbenti grandi** post parto
- Un rotolo di panno carta**
- Un cardigan** (o una vestaglia se la usi)
- Pantofole**, e anche delle infradito o ciabatte di gomma per la doccia
- Calzini comodi**
- Beauty case** con occorrente per l'igiene personale e intima, anche i tuoi asciugamani
- Cuffie auricolari, caricabatterie del telefono**

Occorrente per il bambino:

- 5 body** a manica corta (inverno) o senza maniche (estate)
- 5 tutine** di cotone felpato (inverno) o tutine di cotone leggero o pagliaccetti sgambati, calzini di cotone (estate)
- Un telino in mussola di cotone** (swaddle) o copertina leggera

BORSA PER IL RIENTRO A CASA

- 1 confezione di pannolini per il bebè 2/5 kg** (misura mini o 1 a seconda delle marche)
- Dischetti di cotone**
- 1 olio idratante** naturale
- 1 crema a base di zinco** solo per eventuali arrossamenti
- Garze sterili**
- Un cambio di vestiti per te**
- Reggiseno da allattamento....** si o no?

DOCUMENTI

- Tesserino sanitario**
- Carta d'identità o passaporto** (eventuale permesso di soggiorno) di entrambi i **genitori**
- Cartella della gravidanza** (controlli, ecografie, esami)
- Importante: controllare che tra gli esami del sangue ci siano i referti di: - **Gruppo sanguigno - HbSAg, HCV, VDRL, TPHA, HIV - tampone vagino/rettale**