

Check list

Valigia parto

Per la mamma

- Documenti mamma (carta identità, tessera sanitaria)
- Cartellina sanitaria con esami e tutto ciò che riguarda la gravidanza
- 2 camice da notte per il parto o vecchie tshirt larghe
- 2/3 pigiami o camice da notte aperte sopra per l'allattamento
- 2/3 reggisini per l'allattamento o reggisini comodi senza imbottitura o ferretto
- Ciabatte comode o infradito
- 2/3 paia di calzini se necessari
- 2/3 Asciugamani per la degenza (piccoli e grandi)
- Assorbenti post partum di cotone, se non forniti dall'ospedale (meglio se lavabili o slip mestruali)
- Coppette assorbilatte (lavabili se possibile)
- Cambio per il ritorno a casa
- Beauty case: spazzolino, dentifricio, sapone intimo, shampoo secco, deodorante, crema capezzoli, creme viso/corpo, olio da massaggio per il travaglio, trucchi e tutto ciò che vi possa far sentire più a casa!
- Tazza, bicchieri, posate se non fornite dall'ospedale
- Cibo, cibo e cibo e acqua se non fornita. Niente sensi di colpa per cui si a cioccolata, barrette, biscotti, cracker ecc

Note

Per il neonato

- 3/4 cambi completi (body, tutina intera/spezzata, capellino, calzetti)
- 2/3 bavaglino
- 1/2 asciugamani piccoli
- 1/2 copertine secondo la stagione, compresa quella per il ritorno a casa
- 2/3 mussole di cotone
- pannolini se non forniti

Per il partner

- cambio vestiti
- documenti
- telefono e caricabatterie
- beauty case con prodotti necessari
- snack e monetine

Altro

- macchina fotografica
- cuffiette o lettore di musica per rilassarsi
- seggiolino auto per il ritorno a casa
- carta igienica se non fornita e fazzoletti

by
@pannofini_a_cofazione