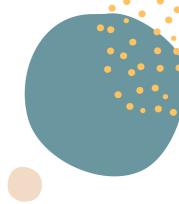


Check list

Valigia parto



Per la mamma Per il neonato

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 camice da notte aperte sopra per l'allattamento 2/3 reggiseni per l'alltamento o reggisineni comodi senza imbottitura o ferretto Ciabatte comode o infradito	3/4 cambi completi (body, tutina intera/spezzata, capellino, calzetti) 2/3 bavaglini 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
2/3 paia di calzini se necessari 2/3 Asciugamani per la degenza (piccoli e grandi)	Per il partner
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 Bauty 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	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
Note	
	by @bannolini a colanione









