



VALIGIA MAMMA PARTO

Care mamme, questi vogliono essere dei consigli pratici al solo fine di agevolarvi nella gestione di organizzazione dell'occorrente. Le indicazioni non sono vincolanti, ognuno può organizzarsi come meglio crede.

QUANDO PREPARARLA: Dalla 35^a settimana gestazionale

DOCUMENTI UTILI:

- Cartellina della gravidanza, ecografie, eventuali visite effettuate in vista del parto
- Referto di visita anestesiológica
- Eventuale consenso alla donazione del sangue cordonale
- Documento di identità
- Tessera sanitaria

VESTIARIO: predisporre 1 bagaglio pratico (gli spazi sono contenuti)

- 2 camicie da notte aperte davanti per il parto
- 3 pigiami anche con pantaloni per la degenza, la maglia meglio con bottoni
- Vestaglia
- 3 canottiere
- Ciabatte comode utilizzabili anche per la doccia
- 3 asciugamani coppia
- Salviette monouso per l'igiene intimo
- Detergente intimo, necessario per la cura personale
- Mutande assorbenti e/o mutande a rete (una taglia in più)
- Reggiseno da allattamento di una taglia superiore
- **ASSORBENTI POST PARTUM VENGONO FORNITI DAL REPARTO**

IN STANZA TRAVAGLIO:

- Burro di cacao, elastico per capelli, pettine, ventaglio, mini ventilatore portatile, play list di musiche
- **Acqua**, the, succhi di frutta senza polpa aggiunta, bevande per sportivi isotoniche
- Crackers, fette biscottate, banana, frutta secca, barrette energetiche