

Checklist

Per la valigia per l'ospedale

- libretto sanitario, tessera dell'assicurazione, documento di identità e libro genealogico o certificato di matrimonio
- beauty case con cosmetici (olio per il corpo, burrocacao, salviettine umide etc.)
- 4 camicie da notte ampie e comode
- 2 reggiseni per allattamento e un pacco di coppette assorbilatte
- 1 pacco grande di assorbenti spessi
- 4 paia di mutandine lavabili ad alte temperature oppure usa e getta
- accappatoio
- asciugamani e salviette per il viso
- 4 paia di calzini o calze al ginocchio
- abiti comodi che ti andavano bene 2 o 3 mesi fa
- caricabatterie per il telefonino

Per te durante il parto

- 1 o 2 felpe o maglie comode oppure un cardigan morbido
- 1 o 2 paia di pantaloni da tuta o leggings
- calzini spessi
- pantofole
- cuscino
- libri, riviste, la tua musica preferita
- snack energetici come barrette di muesli



Checklist

Per il primo corredino

- 2 body
- 2 camicette
- 1 paio di pantaloni lunghi di cotone
- 2 paia di calzini
- un cappello e una giacchina da mettergli per andare a casa
- 10 panni per il ruttino
- 2-3 pannolini taglia 1 per il giorno della dimissione

Per l'abbigliamento dopo la gravidanza

- biancheria da notte con funzione da allattamento
- abbigliamento premaman largo e leggero o maglie da allattamento
- camicette da allattamento
- poncho da allattamento da infilare
- borse da allattamento

