

# Checklist

## Capi premaman essenziali

*Wow!*

- 2-3 maglie e camicette da allattamento  
**Consiglio:** maglie larghe in cotone e viscosa assicurano un elevato comfort anche sotto il sole estivo.
- 2-3 abiti o tute premaman  
**Consiglio:** gli abiti premaman garantiscono libertà di movimento senza stringere.
- 5-6 reggiseni da allattamento  
**Consiglio:** i reggiseni premaman sono estremamente confortevoli per il seno già durante la gravidanza.
- 2-3 pullover o cardigan premaman  
**Consiglio:** i cardigan premaman leggeri o con elevata percentuale di stretch allungano la tua silhouette e sono ideali per i giorni più freschi.
- 2-3 pigiama premaman o camicie da notte  
**Consiglio:** scegli un look fresco o caldo a seconda della stagione.
- 1 giacca premaman o giacca invernale premaman con inserto per neonato  
**Consiglio:** se non vuoi rinunciare alla tua giacca preferita, grazie a un'estensione per la giacca puoi creare spazio prima per il pancione, e poi per il tuo bambino.
- 2-3 pantaloni o jeans premaman  
**Consiglio:** la vita dalla larghezza regolabile o elastica assicura il massimo comfort sul punto vita, senza mai stringere.
- 1-2 leggings premaman  
**Consiglio:** sono comodi e perfetti da indossare sotto abiti o gonne.
- 1 fascia sostenitiva per il pancione in jersey con elastico  
**Consiglio:** all'inizio della gravidanza puoi continuare ad indossare i tuoi pantaloni preferiti e sostenere il pancione con una fascia. Un altro vantaggio della Belly Band è che chiude lo spazio che si va creando tra il top e la pancia.