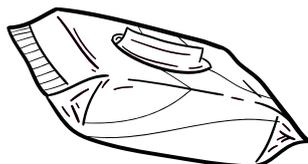


LISTA OSPEDALE



PER LA MAMMA

DOCUMENTAZIONE E OGGETTI PERSONALI

- Documentazione sulla gravidanza
- Documento di identità della mamma, tessera sanitaria e codice fiscale
- Qualche soldo in **contante** per necessità al bar o alle macchinette
- **Orologio**



IL RIENTRO A CASA

- **Abiti comodi** per il ritorno a casa (soprattutto pantaloni elasticizzati e larghi per non creare pressione sul ventre)
- **Reggiseno per allattamento** con coppette assorbilatte
- **Seggiolino per auto** omologato **con riduttore**
- **Passeggino** e la sua **borsa**
- **Specchietto retrovisore** controlla bimbo per dare sempre una controllatina veloce al bebè
- **Parasole auto** da finestrino

EXTRA: tanto affetto, tante coccole, tanta comprensione, tanta voglia di scoprire questo nuovo mondo



BORSA PER L'OSPEDALE

- **Smartphone e caricabatterie** così ti distrai quando hai un momento per te
- **Cuffiette** per musica per superare serenamente la prima fase del travaglio
- **Camicia da notte** larga e comoda per fare tutti i movimenti che vuoi durante il travaglio
- **Camicie da notte con zip** sul seno per i giorni successivi al parto così non ti scopri tutta (nella stanza con altre persone!)
- **Pantofole**
- **Vestaglia** per fare qualche passeggiata in corsia e far vedere a tutti la preziosa creatura che abbiamo creato!
- **Telo mare** per docce veloci
- **Mutande maternity**, le usa e getta sono top e zero sbatti!
- **Acqua/cibo** buono ma leggero perché avrai bisogno di tanto comfort
- **Beauty:** ventaglio per gli sbalzi termici, elastico per capelli, spazzolino, dentifricio, salviette intime delicate, detergente intimo delicato, spazzola, shampoo, docciaschiuma, shampoo secco, deodorante, creme viso/corpo non troppo profumate, lima per le unghie per non graffiare il bambino appena nato, rasoio e fazzoletti
- **Coppette assorbilatte**

EXTRA: tanta calma, tanta pazienza, tanta positività



LISTA OSPEDALE



PER IL BEBÈ

BORSA PER L'OSPEDALE

- **5 completini** composti da: 1 body, 1 tutina del tessuto in base alla stagione, 1 paio di calzette
- **Sacchetti con nome** del nascituro dentro ognuno dei quali va inserito: 1 completino già pronto (così non dovete impazzire per cercare le cose in giro nella borsa!), 2/3 cappellini e 1 copertina
- **Pannolini taglia Newborn** (se l'ospedale non dovesse fornirvene)
- **Salviettine** per il cambio
- Qualche **bavaglino o mussole di cotone** per il momento dell'allattamento
- **1 asciugamano** oppure una base per il cambio pannolino (così non ti si sporca il letto)

EXTRA: tanto coraggio, tanto tempo a disposizione per il/la neonato/a, tante coccole, tanta pazienza

