

Checklist borsone per l'ospedale

Da tenere pronta dalla 32ª settimana.

Per la mamma

- ☐ Documenti identificativi (la carta d'identità è sufficiente) per entrambe i genitori.
- ☐ Tessera sanitaria.
- ☐ Documentazione clinica della gravidanza: tutti gli esami effettuati in gravidanza, dagli esami del sangue, ai tamponi vaginali, ecografie etc.
- ☐ Una vestaglia per gli spostamenti negli spazi comuni.
- ☐ Pantofole per la camera e ciabatte per la doccia.
- ☐ Reggiseno per l'allattamento, più uno o due cambi.
- ☐ Calzini di cotone.
- ☐ Assorbenti post parto.
- ☐ Mutandine monouso, preferibilmente in rete.
- ☐ Coppette assorbi-latte.
- ☐ Burro cacao: durante il travaglio le tue labbra potrebbero seccarsi facilmente.
- ☐ Se hai i capelli lunghi non dimenticarti l'elastico per i capelli. Detergente intimo, meglio se quello specifico per il post parto.
- ☐ Spray disinfettante per i sanitari.
- ☐ Snack leggeri ed energetici: acqua, cioccolato, barrette etc.
- ☐ Caricabatteria del cellulare.
- ☐ Libri, tablet o riviste per l'attesa.
- ☐ Moneta per i distributori automatici.
- ☐ Bottiglia d'acqua.

Per il bebè

- ☐ Body di cotone, meglio avere 2 cambi al giorno.
- ☐ Tutine di ciniglia o cotone, meglio avere 2 cambi al giorno.
- ☐ 2 cappellini di cotone.
- ☐ Una copertina a piacere, in base alla stagione.
- ☐ Cuscino per l'allattamento: l'ospedale potrebbe non averne e meglio se cominci a fare pratica con quello che userai a casa.
- ☐ Tutina o vestitino per il giorno delle dimissioni.
- ☐ Per il rientro a casa in macchina sarà poi indispensabile l'occorrente per il trasporto. In genere la navicella.