



La valigia per l'Ospedale o la Clinica



- 5 magliettine o body intimi in cotone per l'estate in lana/cotone per l'inverno
- 5 camicine in batista aperte dietro
- 5 coprifasce in cotone per l'estate in lana per l'inverno
- 5 calzine morbide
- 5 tutine di spugna morbida
- 5 ghettiline di spugna
- 3 mutandine di spugna
- retine elastiche e garze per fasciare l'ombelico (solo per la Clinica)
- pannolini (solo per la Clinica)
- 1 copertina di lana leggera per l'inverno di cotone per l'estate
- olio, latte detergente e pomata contro gli arrossamenti (solo per la Clinica)
- forbicine arrotondate e spazzolina morbida per i capelli (Link accessori Chicco)
- un cappellino, un golfino, una tutina imbottita, un paio di scarpine di lana (per quando si lascia l'Ospedale nei mesi freddi).
- 1 pupazzino per lui



- tutti gli esami eseguiti in gravidanza
- i documenti personali
- 3 camicie da notte aperte sul davanti
- 1 vestaglia di cotone o lana
- 1 paio di pantofole
- 1 golfino aperto davanti o uno scialle
- 2 o 3 reggiseni da allattamento, con le coppe apribili, di una misura superiore a quella di gravidanza
- 1 o 2 confezioni di coppette assorbilatte
- 1 confezione di fazzolettini disinfettanti per pulire i capezzoli prima e dopo ogni poppata
- 1 confezione di crema specifica per aiutare l'elasticità dei capezzoli per prevenire la formazione delle ragadi
- 1 fascia addominale con velcro post-parto per sostenere i muscoli
- 1 guaina addominale con velcro dopo-parto
- 6 paia di mutandine (in rete o usa e getta)
- 2 pacchi di assorbenti igienici grandi
- 1 confezione di copriwater in carta
- 1 sacchetto per la biancheria sporca
- 2 paia di calzine di cotone
- 1 detergente intimo
- il beauty case per la toilette personale
- macchina fotografica e i rullini
- telecamera
- rubrica telefonica

I suggerimenti sono indicativi, è indispensabile riferirsi all'Ospedale o alla Clinica dove si intende partorire.