



Check-list per il parto

- | | |
|-------------------------|--|
| Per le formalità | <ul style="list-style-type: none">› Tessera sanitaria› Documento della mamma› Carta d'identità o passaporto› Libretto di famiglia› Numeri di telefono importanti, ad es. della levatrice che ti assiste ed eventualmente del pediatra |
| Per il parto | <ul style="list-style-type: none">› Prodotti per la cura della persona, ad es. per il trattamento corpo e labbra, elastici per i capelli› Energizzanti come zucchero d'uva o frutta secca |
| Per il puerperio | <ul style="list-style-type: none">› Reggiseno per l'allattamento o reggiseno sportivo› Camicia da notte che si può sbottonare ampiamente sul davanti› Biancheria intima resistente ad alte temperature, slip monouso› Calze calde› Vestaglia› Ciabatte da camera› Crusca o semi di lino, per sostenere la digestione› Un libro che ti piace |
| Per il neonato | <ul style="list-style-type: none">› Abbigliamento taglia 50/56› Calze› Scarpine› Berretto› Pannolini› Copertina› Per il rientro a casa: Sedile per l'auto |
| Altro | <ul style="list-style-type: none">› Un pasto già pronto in frigorifero o persone care che si occupino della spesa e della cucina nei primi giorni› Macchina fotografica |