



## Check-list per il parto

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