

ACCESSORI DA METTERE IN VALIGIA PER LA MAMMA ED IL BAMBINO

La preparazione della valigia dovrebbe avvenire circa alla 30° settimana, cioè circa due mesi prima della data presunta del parto. Generalmente ogni ospedale fornisce una lista del necessario quindi quella qui di seguito è da considerarsi solamente indicativa.

Il corredino per il bimbo (4 o 5 paia per pezzo). Da mettere in altrettante buste trasparenti con un'etichetta riportante il cognome del papà e della mamma. Lavate con sapone neutro e stirate.

- Camicino in telo di batista o lino incolore (la classica maglietta della buona fortuna). Spesso vengono regalate magliette della buona fortuna rosse, in realtà questo colore è sconsigliato dalle ostetriche in quanto a contatto con i medicinali dell'ombelico tenderebbe a stingere ed a colorare di rosso tutto il pancino.
- Magliettina interna, si consiglia a manica corta in quanto i reparti degli ospedali sono sempre super riscaldati.
- Coprifasce, evitare quelli con i bottoni che potrebbero essere messi in bocca dal bambino, preferire quelli con gli automatici. Si può scegliere in lana o cotone a seconda della stagione ma personalmente preferisco quelli di cotone. Generalmente gli ospedali non vogliono né body né ghettiline né tute intere che ostacolerebbero le visite dei pediatri, molto meglio vestire il bambino con due pezzi.
- Mutandina sgambata, la classica mutandina giro cosce che lascia completamente scoperte le gambe.
- Calzini, di lana o cotone. Calcolarne un paio in più in quanto i bambini appena nati tendono a graffiarsi il viso con le unghie delle mani, per evitarlo si può usare a mo di guanti questo paio in più.
- Coperta di lana o cotone, sarà la coperta che andrà ad avvolgere il piccolo durante l'allattamento. E' sufficiente una sola coperta.

○ **Il corredo per la mamma**

- Cura del seno: 2 reggiseno di cui 1 fenestrato (coppe apribili) per allattamento (bisogna considerare una taglia in più rispetto a quella portata durante l'ultimo mese di gravidanza) ed uno normale, una confezione di coppette assorbi latte, 1 crema grassa emolliente, 1 topico.
- Vestiario intimo: 4 o 5 slip usa e getta, fare attenzione che siano quelle completamente di rete che danno meno fastidio di quelle metà rete e metà cotone, 1 confezione di assorbenti per il post-partum, quando si comprano fare attenzione che siano quelli di dimensioni grandi, spesso indicati come *assorbenti svedesi*.
- Vestiario: 2 o 3 camicie da notte, conviene scegliere camicie da notte di cotone anche per la stagione invernale, durante l'allattamento, infatti si tende a sudare molto. Preferire camicie a maniche corte per favorire eventuali flebo. La camicia da notte da indossare durante il parto, al termine dell'operazione, sarà molto sporca di conseguenza utilizzarne una da '*combattimento*'. 1 Vestaglia, 1 paio di pantofole.
- Tutto il necessario per la normale igiene personale ed intima: pulizia dei denti, salviettine e sapone per igiene generale ed intima, pulizia ed igiene dei capelli, copri water igienici e asciugamani o panno carta.
- Analisi e documenti vari: analisi e accertamenti diagnostici eseguiti durante la gravidanza, consenso per epidurale, copro cultura per salmonella per la persona che assisterà al travaglio e/o al parto, consenso per il prelievo del sangue funicolare per le cellule staminali.