

VALIGIA PER IL PARTO		
OCCORRENTE PER LA MAMMA		CONSIGLIO
1	camicia da notte per il parto	che si apra tutta
3	camicie da notte allattamento	a scelta della mamma
	pigiama allattamento	
1	vestaglia	
3	reggiseni allattamento	(io mi trovo bene anche con classici pompea microfibra)
10	assorbenti mutanda	lines pants maternity o tena lady pants dicreet
4	INTIMO	calzetti (in caso di ricovero anticipato ti serviranno delle mutande)
10	coppette assorbilatte	medela
1	olio capezzoli	vea olio
1	detergente intimo post parto	saugella e ginexid
ALTRO:	cartellina gravidanza, tessera sanitaria e codice fiscale	e gruppo sanguigno del babbo/papà
	tazze, posate, bicchiere, zucchero	dipende dagli ospedali
	accappatoio doccia, asciugamani mani e bidet	(accappatoio microfibra così occupa poco spazio)
	occorrente per l'igiene personale	il classico beauty case
	ciabatte camera	(o pantofole)
	ciabatte doccia	infradito o da piscina
	paracapezzoli	(se capezzoli introflessi)
	macchina fotografica	con batterie caricate e memory card libere
	fascia post parto	(facoltativa) io la consiglio dopo il cesareo
	busta panni sporchi	1 semplice busta di plastica

SPAZIO NOTE:
