

COSA MI SERVIRÀ IN OSPEDALE...

... DURANTE IL TRAVAGLIO?

- in travaglio è importante il movimento libero: pensa a degli indumenti che possano essere comodi, che puoi toglierti facilmente se hai caldo e che in generale ti permettano di sentirti a tuo agio.
- potresti avere voglia di sgranocchiare qualcosa per recuperare le energie: porta con te snack, bibite energetiche, acqua

... DOPO LA NASCITA DEL MIO BAMBINO?

- dopo il parto avrai delle perdite di sangue vaginali chiamate lochiazioni, saranno più abbondanti delle mestruazioni per cui portati slip monouso di rete, mutande comode, assorbenti adatti e un sapone per l'igiene intima
- dopo il parto avrai voglia di farti una bella doccia, portati asciugamano, ciabatte, il tuo solito beauty e un phon se vuoi anche lavarti i capelli
- dopo il parto sarai ricoverata almeno due o tre giorni: pensa ad un abbigliamento comodo anche per allattare (pigiama, tuta, felpa, ciabatte...)
- durante i giorni di degenza non dovrai pensare a colazione, pranzo e cena perché saranno forniti dal servizio di ristorazione ma potresti avere bisogno di qualche merenda e qualche bottiglia d'acqua in più.

Ricorda il caricabatterie del telefono.

... PER IL MIO BAMBINO?

- il primo bagnetto del tuo bimbo/a viene solitamente fatto dopo due ore dalla nascita, tieni a portata di mano per le prime due ore di vita un cappellino per evitare che disperda calore
- dopo il bagnetto vestirai per la prima volta il tuo bimbo/a, ti serviranno: body a manica corta/lunga in base alla stagione, tutina di cotone/ciniglia in base alla stagione, il capellino e una coperta
- nei primi giorni di vita il tuo bimbo/a farà spesso cacca e pipì e a volte rigurgiterà per cui portati alcuni cambi di body e tutine, i pannolini, degli asciugamani per il fasciatoio e delle mussole
- nei giorni successivi potrai farti portare cose in più di cui ti renderai conto di avere bisogno (cuscino allattamento e altri cambi se necessari) o accessori consigliati anche dalle ostetriche.

CHI POTRÀ STARE CON ME IN OSPEDALE?

- Il papà o una persona di riferimento potrà stare con te dalle ore 11 alle ore 23.
- i fratellini/sorelline maggiori possono accedere al reparto tra le ore 14.30 e le ore 20 accompagnati dal papà o dalla persona di riferimento.

**RICORDA DI PORTARE CON TE I TUOI DOCUMENTI E I DOCUMENTI DELLA
GRAVIDANZA!**