

Borsa per l'ospedale

Preparala verso la 35ª settimana, così sei tranquilla. Molti ospedali danno un elenco proprio: controlla quello del tuo reparto e segui sempre le indicazioni di ostetrica e ginecologo.

Documenti

- ☐ Documento d'identità e tessera sanitaria
- ☐ Cartella della gravidanza, ecografie ed esami
- ☐ Tessera con il gruppo sanguigno
- ☐ Eventuali moduli richiesti dall'ospedale
- ☐ Piano del parto, se lo hai scritto

Per te

- ☐ Camicia da notte o maglietta comoda, apribile davanti
- ☐ Ciabatte e calze
- ☐ Biancheria intima, anche usa e getta
- ☐ Assorbenti post-parto
- ☐ Reggiseno per allattamento e coppette assorbilatte
- ☐ Beauty: spazzolino, dentifricio, struccante, elastico per capelli
- ☐ Telefono con caricatore lungo
- ☐ Qualcosa da bere e da sgranocchiare

Per il bambino

- ☐ 2-3 body e tutine
- ☐ Cappellino e calzini
- ☐ Copertina o giacchina per l'uscita
- ☐ Pannolini per neonati, se non li fornisce l'ospedale
- ☐ Seggiolino auto già montato per tornare a casa

Per chi ti accompagna

- ☐ Documento e contatti utili
- ☐ Cambio comodo e caricatore
- ☐ Macchina fotografica o telefono
- ☐ Un po' di spiccioli per distributori e parcheggio