



## ***COSA METTO IN BORSA?***

### **DOCUMENTAZIONE:**

- Tesserino sanitario e codice fiscale;
- Documento di identità di entrambi i genitori;
- Tutti gli esami e le ecografie effettuati in gravidanza;
- Gruppo sanguigno rilasciato dall'ASL di Vercelli o centro trasfusionale.

### **PER LA DEGENZA:**

- Necessario per l'igiene personale e intima;
- Assorbenti grandi dopoparto (rettangolari) e mutande di rete;
- Un rotolo di carta igienica;
- Biancheria intima, asciugamani, accappatoio e ciabatte;
- 3 camicie da notte (oppure 3 pigiami) aperte sul davanti per poter allattare comodamente;
- reggiseni morbidi di cotone (senza ferretto né imbottitura) o per allattamento;

### **PER IL TRAVAGLIO ED IL PARTO:**

- Mutande di rete e assorbenti grandi rettangolari;
- una t-shirt lunga o una camicia da notte corta e comoda;
- elastici e fermagli per i capelli se sono lunghi;
- asciugamano medio morbido;
- CD con musica preferita o mp3;
- Merendine/biscotti secchi, bibite zuccherate non gasate, tè decaffeinato.

### **PER IL NEONATO:**

- Cuffietta di lana/cotone;
- 3 completini/tutine con i piedini, di facile apertura per la degenza e 1 completino/tutina per la dimissione (5 in caso di cesareo);
- 3 magliette (flanelline) o 3 body di lana o cotone a manica lunga (nella stagione estiva a mezza manica) (5 in caso di cesareo);
- un golfino di lana (di cotone in estate);
- 3 paia di calzine (5 in caso di cesareo);
- una copertina di lana o cotone, **NON** di materiale sintetico!
- Un asciugamano.

È preferibile non utilizzare indumenti di tessuto sintetico. Lavate **sempre** i vestitini del vostro bambino con normali detersivi prima dell'utilizzo!

Preparate una busta per ogni cambio intero e specificate sopra il cognome di entrambi i genitori.

## CONSIGLI:

Limitare l'utilizzo di telefoni cellulari perché interferiscono con le apparecchiature medicali.

Non è consigliato l'uso della fascia elastica o ventriera nel post-partum: il suo utilizzo rallenta la ripresa del tono dei muscoli addominali e predispone all'incontinenza urinaria da sforzo.

Non sono da utilizzare topici o detergenti/disinfettanti per il seno, né creme o oli per prevenire le ragadi. Le ragadi sono causate unicamente dallo scorretto attacco del neonato al seno.

Non utilizzare coppette assorbilatte impermeabili.

Fate rispettare l'orario visita ai vostri visitatori, riducete l'ingresso in stanza con il vostro bambino al numero minimo di persone possibili, evitate l'ingresso di altri bambini in età prescolare e scolare.

Il vostro neonato ha un sistema immunitario in via di maturazione, i bambini più grandicelli invece hanno un sistema immunitario in continuo allenamento grazie alle numerose infezioni a cui sono soggetti...

## PER IL TRAVAGLIO/PARTO IN ACQUA:

Per chi desiderasse provare l'esperienza del parto o anche solo di parte del travaglio in acqua, occorre preparare una borsa o uno zaino a parte con:

- accappatoio o asciugamani grandi;
- ciabatte da piscina;

P.S.: Durante la fase finale del parto (la fase espulsiva) si ha la fuoriuscita di sostanze (piccoli coaguli di sangue e feci) che possono sporcare l'acqua. Noi diamo il massimo per tenerla pulita, cercando di cambiarla frequentemente; potete aiutarci a mantenere l'igiene durante il parto portando un piccolo "colino" per raccogliere tutto ciò che può sporcare l'acqua... GRAZIE!!!!