



*Pronta a Rinascere?*

# **Checklist dopo il Parto**

*Tutto quello di  
cui hai bisogno  
in casa*

# La Check List dopo il Parto

- **Cibo già pronto:** da stivare in surgelatore, oltre alla stiva piena di quello che ti serve per avere energia rapida: scorte di mandorle e creme di cocco o mandorla, bevande, biscotti ecc.
- Numeri di telefono per consegna del **cibo a domicilio**
- **Assorbenti** per te e **pannolini** per il bimbo di due taglie diverse
- **Moppine** soffici per il bimbo in quantità industriali, **lavette, bavette** ed **asciugamani** morbidi
- **Cuscino allattamento**, cuscini comodi per te
- Un **panchettino** basso per i piedi
- **Next to me** o **culletta** facilmente trasportabile
- **Caricabatterie** del telefono e **auricolari**
- **Body, calzine, cappellini** morbidi e **sacco nanna**
- **Fasciatoio** comodo con possibilità di contenere pannolini e salviettine
- **Fascia** per portare il bimbo (prestare)
- **Coppette** in argento, coppette assorbilatte cotone
- **Lanolina** per capezzoli (puralan), **burro di karite, tisana allattamento**

# La Check List dopo il Parto

- Soluzione **fisiologica** in confezioni monodose
- **Garzine** per il cordone, **vaschetta bagnetto**
- **Tiralatte** noleggio quando serve
- **Coperte** morbide
- **Slip** comodi in cotone per te (attenzione alle cuciture), **reggiseni** cotone morbidi
- Termometri per il bimbo e per temperatura dell'acqua
- **Paracapezzoli** taglia M (*non è detto che servano ma meglio non dover impazzire*)
- Qualche **siringa** da 20 ml e da 10 ml
- Un **ciuccio** che riprenda la forma del capezzolo (*lo sconsiglio, ma per le emergenze, meglio averlo in casa*)
- **Salviettine umidificate, amido di riso, crema arrossamenti** (tutto di buona qualità)
- **Detersivi e ammorbidenti ipoallergenici**
- Quello che vi serve per la tua **cura personale** e che i mariti non riusciranno mai a trovare
- **Detergente** intimo per te e detergente delicato per bagnetto bebè