

Checklist

per il rientro a casa dopo il parto.



PANNOLINI

Uno o due pacchi inizialmente potranno bastare in modo da capire se ti trovi bene con quella tipologia e quella marca; successivamente potrai acquistarne altri e quindi fare scorte oppure dirigerti verso il mondo dei pannolini lavabili.



VESTITI PER IL NEONATO

Anche qui non consiglio di esagerare! I bambini crescono in fretta, quindi suggerisco di acquistare non più di 4 body, 4 tutine intere o spezzate, 2 cappellini, 2 paia di calzini, 1 copertina/sacco nanna (il tutto di tessuti adatti alla stagione in cui avviene il parto).



CULLA O LETTINO

Puoi orientarti tra culle che favoriscano il co-sleeping oppure no in base alle vostre esigenze. La culla andrà poi rivestita con lenzuola e copertina.



FASCIATOIO

È un articolo utile ma non indispensabile. Puoi decidere di vestire e svestire il tuo bambino sul letto, su un tavolo o anche sul pavimento adagiandolo su dei morbidi cuscini o asciugamani. Altrimenti si può poggiare il materassino per fasciatoio su delle spaziose cassette in cui riporre tutto il necessario per il neonato (pannolini, mussole in lino/cotone/bamboo, accappatoio, forbicine a punta arrotondata, soluzione fisiologica, siringhe, aspiratore nasale o kit per doccia nasale, olio di mandorle dolci per il massaggio, amido di riso per il bagnetto, termometro, detergente intimo).



VASCA PER BAGNETTO

La vaschetta dovrebbe essere profonda, senza riduttori interni in modo che il corpo del bambino risulti immerso per la maggior parte. Vanno bene anche le semplici vasche/secchi per i panni.



ABBIGLIAMENTO PER TE

Vestiti comodi, morbidi e pratici, con facile accesso al seno.

Checklist

per il rientro a casa dopo il parto.



INTIMO PER TE

Reggiseni o top o canotte possibilmente bianche e di cotone che non stringano sul seno, slip assorbenti o assorbenti da notte da applicare a slip in cotone bianchi morbidi.



IGIENE PERSONALE DELLA MAMMA

Tutto ciò che utilizzi solitamente, prestando attenzione alla qualità dei prodotti e che siano privi di profumi troppo invadenti soprattutto per i primi giorni dopo il parto in modo da evitare che il piccolo non riconosca il tuo odore. Importante è la scelta del detergente intimo che per le prime settimane deve avere un'azione disinfettante e quindi un ph intorno a 3.5.



CIBO E BEVANDE

Pianifica i tuoi pasti già durante l'ultimo periodo di gravidanza (congela cibi pronti, prepara conserve, riempi la dispensa) in modo che siano facili da preparare o riscaldare; prepara snacks e acqua facilmente accessibili dato che trascorrerai molto tempo con il bambino sul divano o a letto.



POSTAZIONE COMODA PER RIPOSARE ED ALLATTARE

Assicurati di avere cuscini di diverse misure, una poltrona o un divano confortevole su cui potrai anche poggiare ciò di cui hai bisogno (acqua, tisana, snacks, cellulare...).



AIUTO IN CASA

Organizza i turni per le tue persone di fiducia in modo che possano aiutarti nella spesa, nel sistemare la casa o nel preparare i pasti mentre ti dedichi al riposo e al tuo bambino per non sentirti sola e sopraffatta dalla nuova vita da mamma.

Se hai bisogno di chiarimenti o pensi di aggiungere qualcosa alla tua lista, non esitare a contattarmi prenotando una consulenza ostetrica.