



Valigia e corredo

Valigia della mamma

- ✓ Vestaglia, pigiama, maglietta lunga con maniche corte
- ✓ Slip di rete (farmacia)
- ✓ Pantofole o infradito
- ✓ Calzini
- ✓ Assorbenti igienici
- ✓ Asciugamani e accappatoio
- ✓ Bagnoschiuma, saponetta e spazzolino
- ✓ Elastico o fermacapelli

Valigia per il neonato

- ✓ 5 body intimi
- ✓ 5 tutine adatte alla stagione, suddivise in buste separate
- ✓ 1 o 2 cappellini di cotone
- ✓ 1 copertina leggera morbida
- ✓ 1 asciugamano

Durante il travaglio è consigliato assumere cibi che danno energia: biscotti, zollette di zucchero, tavoletta di cioccolato, succo di frutta...

Chiedere sempre all'ostetrica prima di consumare qualsiasi alimento durante il travaglio

