

Checklist borsa ospedale

Per te:

- x2 biancheria intima
- x2 pigiama (preferibilmente camicia da notte)
- x2 paia di calzini caldi
- pantofole
- plaid
- lettore mp3 e/o libri/lettore ebook
- diario(i) + x2 penne
- dentifricio, spazzolino, pettine, deodorante, bagnoschiuma
- accappatoio doccia
- salviettine umidificate per pelli delicate
- assorbenti esterni con le ali
- 2L acqua
- snacks leggeri es. frutta secca, crackers
- documenti: carta d'identità, tessera sanitaria, cartella di gravidanza con esami diagnostici ed ecografie
- Piano nascita
- Una lista delle tue ragioni che motivano questa scelta
- Telefono e caricabatterie
- Documentazione per la tua scelta di seppellimento

Per il tuo compagno:

- Intrattenimento, come libri, lettore mp3, computer, Netflix
- Fotocamera e caricabatterie, per scattare delle foto del vostro bambino dopo il parto (ve lo consiglio, anche se non volete vederle inizialmente, magari scattate dall'ostetrica)
- Acqua e snacks
- Plaid e cuscino se rimane durante la notte

Per il bambino:

- Un piccolo cappellino all'uncinetto

- Un piccolo quadratino di coperta
- Un piccolo plush o qualsiasi cosa che appartenga al bambino
- Se hai comprato un libro che volevi leggere al bambino o ti immaginavi a leggergli una storia, porta il libro/ la storia per leggerglielo/a