

COSA METTERE IN VALIGIA

per il neonato:

- ★ 2 cappellini
- ★ 2 copertine
- ★ 4 body
- ★ 4 tutine
- ★ calzine
- ★ pannolini
- ★ detergente neutro



per la mamma:

- ★ slip monouso (ad esempio in rete)
- ★ pigiama/camicia da notte
- ★ ciabatte (1 paio da piscina per la sala parto)
- ★ detergente intimo
- ★ assorbenti post-parto non sterili
- ★ acqua
- ★ beauty-case, necessario per igiene personale



per l'analgesia(facoltativo):

- ★ musica (lettore musicale, USB, cellulare, cd...)
- ★ olio vegetale per massaggio
- ★ 1 o più olii essenziali
- ★ sacchetto con semi di ciliegio
- ★ cibo e bevande (succhi, biscotti, frutta secca...)

