

PERCORSO DI *Mamma* SPIO

Benessere della Mamma Prima e Dopo

all'interno:

Come Preparare
Borsa Mamma Clinica/Ospedale
Borsa Bebè Clinica/Ospedale

Corredino Neonato
Casa e Uscita

Stagioni e Vestiti
Cosa scelgo?

6 Step per
vestire il tuo bebè





La Valigia della Mamma

Cosa mettere?

Quantità consigliata



Assorbenti

1/2 pacchi



Mutandina usa e getta 3/4 pacchi



Mutandina in carta o a rete. Dopo il parto è normale avere delle perdite, ecco perchè è più igienico e pratico che sia usa e getta e va abbinata all'ASSORBENTE POST PARTUM, non farsi spaventare dalle dimensioni, così volute per tenere sotto controllo del perdite post parto.



Coppette assorbi latte 2 pacchi



Reggiseno allattamento 2/3

Specifico per l'allattamento da abbinare sempre alle COPPETTE, necessarie per la perdita di latte che si ha con la montata latte.



Calzini

2/3 paia

Di cotone, per favorire la circolazione degli arti inferiori e per rendere comodo ogni movimento durante il travaglio.



Vestaglia

1



Camicia da notte

3/4

E' importante che abbia i bottoni sul davanti per comodità durante il travaglio e per allattare il tuo bambino. Meglio averne più di una perchè durante il travaglio si ha un'eccessiva sudorazione, avrai bisogno almeno di un cambio. Da abbinare alla VESTAGLIA per coprirsi in caso di bisogno.





La Valigia della Mamma

Fascia post-operatoria 1

Da indossare SOLO in caso di parto cesareo e SOLO per le prime 48 ore dopo il parto, è fondamentale per contenere l'addome e dare sollievo alla cicatrice, migliorando i tempi di guarigione.



Guaina post-parto 1

Da indossare nei giorni successivi al parto fin quando lo si ritiene necessario. In caso di cesareo va indossata dopo aver indossato la fascia per 48 ore.



Olio di mandorle 1

Se ne consiglia l'utilizzo tra una poppata e l'altra per ammorbidire i capezzoli e prevenire irritazioni e ragadi. Utile per massaggiare il seno e favorire la fuoriuscita del latte.



Salviettine umidificate 1

Salviettine detergenti seno 1

Generiche per la tua igiene personale e specifiche per la detersione del seno prima e dopo ogni poppata.



Detergente intimo 1

Asciugamani usa e getta 1 conf.



Traverse salva letto 10 pz

Catino 1



Da non dimenticare:

Porta con te anche qualcosa da bere, delle caramelle e qualche spuntino dolce come cioccolata e snack al miele. Non dimenticare la tua musica preferita, qualche libro e rivista per l'attesa. Sarà opportuno avere anche un sacchetto per la biancheria sporca, un elastico per i capelli o delle mollettine, il deodorante, un emolliente labbra, spazzolino e dentifricio, posate, bicchieri e una tovaglietta. Ricorda di togliere lo smalto ed eventuali piercing e gioielli.

Lo sapevi che...

un neonato va nutrito ogni 2/3 ore?

1 giorno
8 Poppate
8 Cambi

=

24 ore
D'amore



Nei primi mesi di vita, il tuo bambino avrà bisogno di:

- essere nutrito 8/10 volte al giorno
- essere cambiato 8/10 volte al giorno

Quando Come vestire il tuo bebè

La TUTINA

manica lunga di cotone
viene utilizzata da
maggio a settembre

Il PAGLIACCETTO

di cotone
viene utilizzato da
giugno ad agosto



Vesti il tuo bambino in 6 semplici step



1 step



PANNOLINO

Il pannolino è un indumento intimo con proprietà assorbenti. Lo indossano i neonati e i bambini fino ai due anni di età (più o meno).

2 step



MUTANDINA

La mutandina va indossata al di sopra del pannolino e viene utilizzata per preservare l'igiene del body.

3 step



BODY

Il body si indossa sopra la mutandina e serve a mantenere al caldo il bambino e a evitare il contatto con eventuali tessuti sintetici.

SPIO

CALZINI

4
step



I calzini sono un indumento fondamentale per il bebè perché mantengono caldi i suoi piedini.

GHETTINA

5
step



La ghettonina va indossata al di sopra del body, può sostituire la calza per tenere al caldo la parte inferiore del corpo del tuo bambino

TUTINA O PAGLIACCETTO

6
step



La tutina (o il pagliaccetto, in base alla stagione) viene indossato per ultimo sopra i precedenti e permette di completare l'outfit del tuo bebè.

corredino neonato/a casa/uscita

8 POPPATE = 8 CAMBI

- 4 scarpette lana o filo.....
- 2 muffole.....
- 8 body cotone o caldo cotone*.....
- 12 quadrati.....
- 12 fascette.....
- 4 camicine cotone o seta.....
- 8 calzini filo o caldo cotone*.....
- 12 bavette giornaliere.....
- 8 bavette per uscita.....
- 8 mutandine in cotone.....
- 8 ghettiline in cotone.....
- 6 calze caldo cotone*.....
- 2 cappellini cotone o ciniglia*.....
- 4 scalda cuore caldo cotone o filo*.....
- 2 lenzuoline gommate culla e lettino.....
- 6 tutine cotone o ciniglia*.....
- 3 tutine lana o filo*.....
- 4 pigiamini (tutine economiche)*.....
- 2 copertine carrozzina ciniglia o cotone*.....
- 1 scialle cotone, filo o lana*.....
- 4 lenzuoline culla (carrozzino).....
- 4 lenzuoline lettino (culla).....
- 2 cuscino lettino e culla.....
- 1 materassino carrozzino.....
- 1 trapunta culla.....
- 1 cappottino lana o cotone*.....
- 1 eskimo*.....
- 2 accappatoi.....
- 4 sacchi nascita.....
- 2 sacchi nanna*.....

*La scelta del tessuto cambia in base alla stagione