Mammamather

La mia valigia per il parto

Leandra, l’ ostetrica tascabile che ti accompagna nella valigia

Benvenuta, dolce mamma

Presto incontrerai il tuo bambino.

E mentre aspetti questo incontro speciale, ti trovi davanti alla valigia da preparare...

Una piccola impresa, lo so.

Ma oggi sono qui per accompagnarti passo passo, come farei accanto a te in reparto.

Questa guida nasce dalla mia esperienza come ostetrica e dall'ascolto di tante mamme come te:

niente liste infinite, solo ciò che serve davvero.

Insieme metteremo nella tua borsa

non solo vestiti e oggetti...

ma anche leggerezza, ordine e dolcezza.

"Preparare la valigia
è un piccolo rito:
pieghi vestiti e sogni.
Chiudi la zip...
e apri il cuore."

Per te, che stai per partorire

- 2 camicie da notte comode
- (sceglile con apertura sul davanti per l'allattamento e con maniche morbide: lascia spazio ad eventuali accessi venosi)
- 1 vestaglia leggera o accappatoio
- Calzini semplici e pantofole morbide
- Mutandine in cotone o usa e getta
- Reggiseni per allattamento
- Assorbenti post-parto
- Detergente intimo delicato
- 1 asciugamano viso + 1 corpo
- Burrocacao + elastico capelli
- Documenti e cartellina con esami
- Caricabatterie lungo + auricolari
- Bottiglietta d'acqua + snack
- Un oggetto affettivo (foto, mantra, rosario...)
- Il tuo ventaglio per il parto

"Non serve tutto. Serve solo ciò che ti fa sentire a tuo agio, libera, a casa."

Piccole coccole che fanno la differenza

Spray viso o acqua termale

Cuscino da allattamento (se ti fa sentire meglio)

Diario emozionale o quaderno per scrivere

Shopper con una frase che ti rappresenta

La tua tazza preferita

Una playlist rilassante

Qualcosa che ti fa sorridere: un libro, un ricordo, una canzone

"Il parto è un'esperienza profonda, ma puoi viverla con delicatezza."

Per il tuo bambino, dal primo cambio in poi

Il primo cambio
(portalo a parte in una bustina dedicata)

- 1 body in cotone
- 1 tutina intera
- 1 pannolino newborn
- 1 cuffietta
- 1 paio di calzini
- 1 quadrato di garza o piccolo asciugamano
- 1 copertina

Gli altri cambi e necessità

- 3 body in cotone
- 3 tutine
- Calzini + 1 copertina
- Pannolini newborn (almeno 6 al giorno)
- Salviette delicate o garzine + acqua
- Telo fasciatoio portatile
- Crema per il cambio
- Detergente delicato

Scegli indumenti semplici, in tessuti morbidi, facilmente apribili.
L'ospedale è caldo, meglio strati leggeri.

Come scegliere il borsone giusto

Non serve un borsone perfetto, ma deve essere:

- Morbido ma capiente, facile da aprire completamente
- Con scomparti interni o tasche che ti aiutino a separare le cose
- Se ti è comodo, puoi portare anche due borsoni: uno solo per il travaglio, l'altro per il post-parto
- Sceglilo chiaro, neutro, pulito. Anche l'estetica, in momenti così, ha il suo valore emozionale.

Immagina di prepararlo come se fosse un piccolo nido portatile. Il tuo guscio per accogliere.

"Non serve tutto. Serve solo ciò che ti fa sentire a tuo agio, libera, a casa."

Come organizzare le bustine

Esempi di bustine

- Bustina travaglio: camicia, burrocacao, elastico, snack, ventaglio
- Bustina cambio mamma: mutandine, assorbenti, detergente
- Bustina primo cambio neonato: body, tutina, pannolino
- Bustina igiene bimbo: garzine, crema, detergente
- Bustina documenti: cartellina gravidanza, esami, carta identità

Come etichettarle

- Bustine trasparenti con zip
- Sacchetti di tessuto con etichette
- Buste numerate (“Cambio 1”, “Cambio 2”)
- Organizer con divisori
- Una mini lista all'interno di ogni bustina

“Più ti sentirai ordinata, più ti sentirai sicura.

È un modo dolce per prenderti cura anche di te stessa.”

Grazie per avermi portata con te, nella tua valigia

Spero che questa guida ti sia stata utile, dolce e concreta.

Ogni cosa che hai messo nel tuo borsone è più di un oggetto:
è un gesto d'amore verso te stessa e il tuo bambino.
Porta con te anche la fiducia:
il tuo corpo sa, il tuo cuore è pronto.
E io sono sempre accanto a te, anche tra queste pagine.

Resta con me:

Seguimi su Instagram
@mammamather

Visita il sito:
www.mammamather.com

Iscriviti alla newsletter per ricevere nuovi PDF, ispirazioni e regali digitali pensati per te 💌