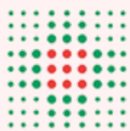


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena

COSA PORTARE IN OSPEDALE

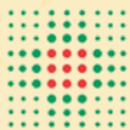
La valigia della nascita





IN SALA PARTO

- ☐ **TUTA o PIGIAMA o CAMICIA DA NOTTE:** indumenti comodi per muoversi liberamente, semplici da rimuovere, che possano essere sporcati (perché non creare una "maglia per il parto" personalizzata?)
- ☐ **ACQUA, BIBITE ENERGETICHE e SNACKS:** es. frutta secca, crackers, miele, cioccolato... durante il travaglio l'energia è fondamentale, sia per la mamma che per il/la bambino/a, quindi è importante idratarsi e fare piccoli pasti energetici!
- ☐ **PRIMO CAMBIO per IL NEONATO:** in un sacchetto etichettato con nome del/la neonato/a - cognome e dicitura "PRIMO CAMBIO", inserire **body di cotone, tutina di cotone, calzine e un cappellino** (evita di acquistare i guantini...i neonati hanno bisogno di annusare le loro manine, di mettersele in bocca, sono uno strumento importante di esplorazione!)
- ☐ **CAPPELLINO PER LA NASCITA:** i neonati disperdono molto calore dal capo, pertanto appena nascerà il/la tuo/a bambino/a chiederemo a te e a chi ti avrà accompagnato in Sala Parto un cappellino (che si sporcherà) da far indossare al/alla piccolo/a nelle prime due ore del post-parto
- ☐ **PLAYLIST MUSICALE:** la musica ha effetti rilassanti ed analgesici; crea una playlist musicale che ti rilassi ed emozioni, ascoltala in gravidanza e durante il travaglio! Potrai utilizzare il tuo telefono o anche una piccola cassa bluetooth
- ☐ **BORSA DELL'ACQUA CALDA:** preferibilmente non elettrica per questioni di sicurezza. L'acqua calda te la forniremo noi. Potresti utilizzarla per alleviare il dolore delle contrazioni

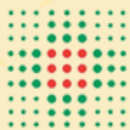


DOPO IL PARTO: PER LA MAMMA

- ☐ **MUTANDE COMODE (di cotone o monouso come quelle di rete) e assorbenti post-parto (di cotone, grandi):** dopo il parto avrai perdite di sangue simil-mestruali di discreta quantità (lochiazioni), è importante avere indumenti intimi ed assorbenti di scorta. Queste perdite diminuiranno giorno dopo giorno e potrebbero durare anche un mese
- ☐ **SAPONE INTIMO A pH ACIDO (3.5):** un'igiene intima accurata e frequente (almeno 3 volte al giorno) è molto importante nei primi giorni dopo il parto: evita infezioni ed aiuta la rapida guarigione di eventuali punti di sutura
- ☐ **ASCIUGAMANI per l'igiene personale ed intima, CIABATTE per la degenza e per la doccia, BEAUTY CASE** e un piccolo **PHON:** sia in travaglio (se disponibile) sia dopo il parto (nel reparto è presente) è possibile ed è consigliato usufruire della doccia
- ☐ **PIGIAMA, CANOTTIERE INTIME:** porta con te un abbigliamento comodo per la notte e per i giorni di degenza che possa permetterti di sentirti a tuo agio e di allattare facilmente (in allattamento è preferibile lasciare il seno libero da costrizioni, se vuoi utilizzare un reggiseno ricorda che è sconsigliato l'uso di reggiseni con ferretto)

DOPO IL PARTO: PER IL/LA NEONATO/A

- ☐ **3 CAMBI COMPLETI:** in sacchetti separati; *body di cotone* a manica corta o lunga (in base alla stagione), *tutine di cotone* (se è inverno porta anche 1 o 2 tutine di ciniglia), *cappellino*, *calzini*. Lava tutti gli indumenti prima dell'utilizzo con prodotti ad odore neutro
- ☐ **2 COPERTINE:** prediligi il cotone ai materiali troppo pesanti e sintetici. Una copertina potrà essere usata in Sala Parto durante il **contatto pelle-pelle** (il neonato dopo la nascita non viene lavato, ma viene posto nudo sul petto della madre che lo riscalda e lo conforta); una copertina potrà essere utilizzata per i giorni di degenza e per il ritorno a casa
- ☐ **ASCIUGAMANI E MUSSOLE DI COTONE PER IL CAMBIO PANNOLINO:** ti serviranno per l'utilizzo del fasciatoio e per asciugare il/la bambino/a
- ☐ **UNA CONFEZIONE DI PANNOLINI MISURA 1 :** all'arrivo in reparto ti forniremo un kit iniziale di pannolini, poi dovrai utilizzare la tua scorta personale
- ☐ **RETINE e GARZE NON STERILI (10 x 10 cm) per la MEDICAZIONE DEL MONCONE OMBELICALE:** ti verrà consegnato un kit iniziale di retine e garzine, ma una volta terminato dovrai utilizzare la tua scorta. La medicazione del cordone ombelicale va cambiata spesso i primi giorni, così da favorire una più rapida caduta del moncone e una migliore guarigione dell'ombelico (il moncone cade e guarisce in circa 10-15 giorni). Salvo indicazioni pediatriche, è sconsigliato l'utilizzo di disinfettanti o altri prodotti
- ☐ **DETERGENTE DELICATO e OLIO SPECIFICO PER NEONATI:** i neonati vanno lavati con prodotti delicati e ipoallergenici; è importante limitare l'uso di salviette umidificate monouso; la loro pelle è spesso secca e screpolata. Se desideri idratarla ti consigliamo l'utilizzo di Olio di Mandorle, oppure d'oliva o jojoba (EVITARE l'applicazione di olio su mani e viso). Salvo indicazioni pediatriche, i primi giorni NON sono necessarie creme specifiche per il cambio pannolino poiché è difficile che si manifestino arrossamenti (per quando sarai a casa, consigliamo creme specifiche per il cambio pannolino contenenti ossido di zinco). Leggi sempre attentamente le etichette dei prodotti
- ☐ **LIMETTA DI CARTONE PER NEONATI:** spesso i neonati hanno delle unghie molto affilate e tendono a graffiarsi il viso. Per non utilizzare i guantini puoi acquistare una limetta di cartone specifica per neonati e provare a limare le unghiette del/la tuo/a piccolo/a (non sarà semplice! Sono sì affilate, ma molto delicate!). Non raccomandiamo l'utilizzo di forbicine o taglia-unghie poiché aumentano il rischio di lesioni e dunque di possibili infezioni del letto ungueale



ALTRI DETTAGLI IMPORTANTI

- ☐ **DOCUMENTI ESSENZIALI:** carta di identità, tessera sanitaria, cartellina della gravidanza (dividi esami del sangue, ecografie e visite in ordine cronologico)
- ☐ **VALIGIA:** porta con te un trolley di piccole dimensioni + eventualmente un borsa da palestra/zaino
- ☐ **PENNA:** per compilare eventuali moduli
- ☐ **CARICABATTERIE del TELEFONO**
- ☐ **MONETE:** per utilizzare i distributori automatici presenti nei reparti

ORARI DI VISITA E DI ACCESSO AL REPARTO

- L'accesso ai Reparti è consentito ad **un solo parente o persona di fiducia** della paziente per volta, **nelle fasce orarie: 06:00 - 08:30 e 11:00 - 21:00** (alle ore 21:00 i reparti chiuderanno per la notte, anche per i partner, tranne in Sala Parto)
- Dopo il parto sarai molto stanca, sappiamo che la nascita di un/una figlio/a è un momento ricco di gioia e di voglia di festeggiare... ma se possibile **limita le visite in Ospedale a poche persone**, così che tu possa recuperare adeguatamente le energie e dedicarti con più serenità ed attenzione alla tua nuova vita da mamma! Ricorda che , se possibile, nel nostro reparto si pratica il **Rooming-in** 24 ore su 24.

Vieni a conoscere i professionisti dell'Unità Operativa di Ostetricia dell'AOU Policlinico di Modena agli incontri mensili di

