

ΒΑΛΙΤΣΑ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟΥ

Πράγματα για τη μαμά

- 2-3 νυχτικά ή πυτζάμες
- 1 ρόμπα ή ζακέτα
- 1 ζευγάρι παντόφλες
- 2-3 ζευγάρια κάλτσες
- 2 σουτιέν θηλασμού
- Πετσέτα μπάνιου και πετσέτα προσώπου
- Εσώρουχα
- Σερβιέτες λοχείας
- Επιθέματα στήθους
- Κρέμα για τις θηλές
- Σαμπουάν, αφρόλουτρο ιδανικό για την ευαίσθητη περιοχή , σφουγγάρι σώματος
- Λαστιχάκια για τα μαλλιά, χτένα
- Νεσεσέρ με καλλυντικά (ενυδατική ,αποσμητικό, καθρεφτάκι, ένα κραγιόν ή lip balm, ρούζ
- Οδοντόκρεμα και οδοντόβουρτσα
- Αντισηπτικό χεριών
- Ρούχα και παπούτσια για την έξοδο από το μαιευτήριο
- Σακούλα για άπλυτα

Μην ξεχάσεις

- Κινητό τηλέφωνο και φορτιστή
- Φωτογραφική μηχανή
- Βιβλιάριο υγείας , ταυτότητα, ληξιαρχική πράξη γάμου, πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης
- Α.Φ.Μ και Α.Μ.Κ.Α
- Φάκελος με όλες τις εξετάσεις που έγιναν κατά την διάρκεια της κύησης

ΒΑΛΙΤΣΑ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟΥ

Πράγματα για το μωρό

- 5-6 φανελάκια κορμάκια πλυμένα και σιδερωμένα
- 5-6 φορμάκια εποχής
- 3 ζευγάρια καλτσάκια
- Γαντάκια ανάλογα την εποχή
- 3 Πετσέτες μπάνιου
- 4 πάνες αγκαλιάς
- 1 κουβέρτα αγκαλιάς ανάλογα βέβαια και την εποχή
- 2 σετ σεντονάκια καλαθούνας
- 5 πανάκια μικρά για τις γουλίτσες
- Παιδικό αφρόλουτρο και σαμπουάν
- Σετ περιποίησης μωρού (χτένα ,νυχοκόπτης)
- Πάνες
- Κρέμα για σύγκαμα
- Μπιμπερό γιατί μπορεί να χρειαστεί
- Θερμός για να διατηρήσεις ζεστό νερό
- Πιπίλα
- Μωρομάντηλα
- Ρούχα για την έξοδο από το μαιευτήριο
- Πορτ μπεμπέ ή καλαθούνα ή καθισματάκι αυτοκινήτου για την μεταφορά

Με το καλό να έρθει το μωράκι σου!