

# must-have της τσάντας μαιευτηρίου για τη μαμά και το μωρό

\*για σωστό προγραμματισμό, ρώτα το μαιευτήριο τι περιλαμβάνεται στις παροχές- ιδιαίτερα ό,τι αφορά το μωράκι σου

## ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

- Απαραίτητα έγγραφα για εισαγωγή στο μαιευτήριο:** ταυτότητα, βιβλιάριο υγείας (ΑΜΚΑ), στοιχεία ιδ. ασφάλειας, ιατρικό σημείωμα από γυναικολόγο
- Νυχτικό και ρόμπα, καλτσάκια και παντόφλες**
- Σπρέι προσώπου με νερό**

## ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

- Σουτιέν θηλασμού:** βαμβακερά και άνετα
- Επιθέματα, κρέμα για τις θηλές (και γιατί όχι κομπρέσες)**
- Σερβιέτες μεγάλης ροής ή πάνες ενηλίκων**
- Πυτζάμες/ νυχτικό**
- Παντόφλες/ σαγιονάρες**
- Είδη περιποίησης & υγιεινής:** οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα, αφρόλουτρο & σαμπουάν, αποσμητικό, κρέμα προσώπου, βούρτσα, κορδέλα για τα μαλλιά, καλύμματα τουαλέτας μιας χρήσης, τσάντα για τα άπλυτα
- Προσωπικά είδη:** γυαλιά οράσεως ή φακοί, κινητό, φορτιστής
- Ρούχα εξόδου**

\*\* *some extras:* λάδι μασάζ για ανακούφιση από πόνους, μάσκα ύπνου σε περίπτωση που το φως σας δυσκολεύει, βιβλίο για διάβασμα, iPod με την αγαπημένη σας μουσική, φωτογραφική μηχανική ή απλά το κινητό (πλέον κάνει την ίδια δουλειά) για να κρατήσετε τις πρώτες στιγμές του νέου σας ταξιδιού, μαξιλάρι θηλασμού, πετσέτες.

## ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

- Παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου**
- Πάνες, μαντηλάκια καθαρισμού, βρεφικό αφρόλουτρο**
- Βρεφικά εσώρουχα, φορμάκια**
- Μουσελίνες ή κουβερτάκια αγκαλιάς**
- Μπιμπερό**
  - Ρούχα για την έξοδο:** καλτσάκια, σκουφάκι, σεντόνι, κουβερτάκι, φορμάκι, μπουφάν (όλος ο ρουχισμός ενδείκνυται να έχει πλυθεί με ειδικό σαπούνι για νεογέννητα. ο ρουχισμός φυσικά προσαρμόζεται βάσει εποχής)