

LA CANASTRETA PER AL NAIXEMENT

ABANS D'ANAR A L'HOSPITAL



PER A MÉS INFORMACIÓ

- ✓ Vestir-se amb roba còmoda.
- ✓ Retirar l'esmalt d'ungles.
- ✓ Retirar arracades, anells, pírcing i altres complements metàl·lics.
- ✓ Prepara la llista de música que vols que soni el dia del part (podràs utilitzar les plataformes en línia).
- ✓ Menja i hidrata't.
- ✓ Dutxa i/o bany.

SALA DE PARTS

- ✓ Pla de part (per a comunicar els teus desitjos als professionals).
- ✓ Begudes isotòniques, aigua i aliments lleugers (torrades, entrepans, fruits secs, fruita...).
- ✓ Tot allò que et permeti estar més còmoda en el procés del part (mitjons, xanquetes o sabatilles, bossa de llavors, ventall, TENS, etc.).
- ✓ Primera muda del nadó:
 - Capçó ("gorret") de cotó.
 - Bressadora (en castellà "arrullo").
 - Body o samarreta (de cotó o batista) amb granota.
 - Conjunt (si no porta peücs incorporats afegir mitjons).

PLANTA D'HOSPITALITZACIÓ

PER A LA MARE

- ✓ Higiene personal: xampú/gel, compreses de cotó, tovalloles, productes d'higiene dental.
- ✓ Roba: camisoles de dormir/pijames amb tirants o botons per davant que facilitin l'alletament, bata opcional, sabatilles, calces.
- ✓ Lactància materna: sostenidors de lactància, protectors de mugrons o discs absorbents.

PER AL NADÓ

- ✓ Higiene: sabó neutre, crema/olis naturals, esponja natural, tovallolletes humides, bolquers.
- ✓ Roba: - 2 samarretes (de cotó o batista) i granota, o 2 body.
- 2 conjunts (si no porta peücs incorporats afegir mitjons).

! NO T'OBLIDIS...

- DNI/passaport/targeta de residència.
- Targeta sanitària.
- Documentació de control d'embaràs.

EN ARRIBAR A CASA...

- La llevadora del CAP et trucarà per al control postpart.
- Contactar amb el servei de pediatria.