



PANERETA



Es recomana tenir-la preparada des del tercer trimestre (36 setmanes de gestació)
L'estada estimada a l'Hospital serà de 2 dies per un part vaginal, 3 si és cesària.

Per al nadó

(quantitats aproximades)

- 4-5 mudes de roba interior. Poden ser camisetes de batista o de cotó, o conjunts d'una peça (*body* de cotó)
- 4-5 mudes de roba de vestir (de dues peces o sencer)
- 2 embolcalls o tovalloles
- 2 gorros i peücs, si no en porta el conjunt de vestir

Per al moment del part/sala de parts (en una bossa a part):

- 1 muda completa (interior-exterior) + gorret
- 1 bolquer
- 1 embolcall
- sabatilles per a la mare

Renteu la roba del nadó abans del primer ús, amb un sabó suau, sense lleixiu nisuvitzant (el podem substituir per vinagre, que suavitza sense deixar olor)

És millor treure les etiquetes, per no causar erosions a la pell del nadó

Altres:

- 1 paquet de bolquers de recent nascut (2-4 kg)
- Crema per al culet (només per si surt irritació)
- Crema hidratant, oli d'ametlles dolces o un altre hidratant natural
- Sabó corporal (el més natural possible) + tovallola/barnús
- Llima per a les ungles del nadó
- Tovallolletes humides



Per a la mare

- 2-4 camises de dormir (que facilitin la lactància materna si està prevista)
- 1 batí i sabatilles
- 2 sostenidors especials per a lactància materna o que siguin fàcils d'aixecar (sense barnilles de metall)
- Unes 10 calces de cotó o d'un sol ús
- Necesser personal:
 - o 1 paquet de compreses grans, de cotó i sense perfums
 - o Raspall de dents, sabó, tovallola...
 - o Ventall, begudes isotòniques, música, estoreta, homeopatia o qualsevol altre element que afavoreixi i faciliti el treball de part.

Documentació

- Targeta sanitària
- DNI o passaport
- Carnet d'embaràs
- Qualsevol documentació d'exploracions referents al control de l'embaràs que no hagi portat a l'hospital anteriorment.

Els documents per a la inscripció del nadó ja us els donaran al hospital.

Altres recomanacions

- Evita anar al hospital maquillada (ungles i cara) o portar joies
- Si es porten lentilles, és millor canviar-les per les ulleres o portar material de recanvi.
- Intenta evitar sabons i colònies molt perfumades per interferir al mínim en la lactància materna i/o l'establiment del vincle.
- Si es té prevista lactància artificial, no cal portar tot el material (biberons i llet); us el donaran a l'hospital.
- Si està prevista lactància materna, recomanem no donar xumet fins que aquesta no estigui ben instaurada.