

LEZIONE 4

CHECKLIST

CORSO PRE-PARTO

IL PUERPERIO: UN NUOVO INIZIO



Checklist dopo il parto.

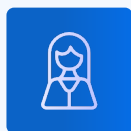
Pronta a rinascere?



Tornare a casa con la tua bambina o il tuo bambino tra le braccia è un momento indescrivibile.

Ed è anche l'inizio di una nuova vita, fatta di scoperta, adattamento... e tanto amore.

Questa checklist ti aiuterà a organizzare gli spazi e ad avere a portata di mano tutto ciò che serve per il tuo recupero, per l'allattamento e per prenderti cura di te e della tua creatura con più serenità.



Per il benessere e il recupero della mamma.

- ☐ **Riposo e supporto:** cibo già pronto (da stivare in surgelatore prima del parto), numeri di telefono per la consegna a domicilio e per chiedere aiuto pratico nelle faccende domestiche.
- ☐ **Igiene intima:** detergente intimo delicato, assorbenti post-parto (per le lochiazioni, che all'inizio saranno abbondanti).
- ☐ **Cura del corpo:** abbigliamento comodo per stare in casa, tutto l'occorrente per concedersi una doccia tranquilla o un tè caldo in silenzio (momenti essenziali per rigenerarsi).

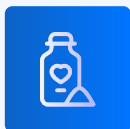




L'angolo dell'allattamento (serenità e praticità).

- ☐ **Comfort:** cuscini morbidi o cuscino da allattamento (per sostenere bene la schiena e tenere il bimbo all'altezza del seno senza piegarsi).
- ☐ **Cura del seno:** coppette assorbilatte, proteggi capezzoli in argento o creme specifiche (solo in caso di ragadi o fastidi, ricordando che la prevenzione migliore è un attacco corretto e che il colostro stesso ha un alto potere cicatrizzante).
- ☐ **Gestione del latte:** tiralatte (manuale o elettrico, da valutare in base alle necessità), contenitori in plastica sterilizzati o sacchetti monouso per la conservazione del latte materno (con etichette per segnare data e ora).
- ☐ **Igiene:** un contenitore pulito (cucchiaino o siringa) per l'eventuale spremitura manuale del colostro nei primissimi giorni.





La cura e l'igiene del neonato

- ☐ **Il Cambio:** fasciatoio comodo, pannolini "newborn" (con indicatore di umidità, molto utile all'inizio).
- ☐ **Detersione:** detergente delicato dermatologicamente testato a pH neutro o, ancor meglio, amido di riso (evitare saponi schiumogeni che eliminano lo strato oleoso protettivo).
- ☐ **Cura del cordone:** soluzione fisiologica in fialette e garzine sterili per mantenere il moncone pulito e asciutto fino alla caduta (non usare alcol o disinfettanti se non prescritti).
- ☐ **Il bagnetto** (dopo la caduta del moncone): vaschetta per il bagnetto, termometro per l'acqua (temperatura ideale 35–37°C), asciugamani morbidi.





La nanna sicura e il contenimento

- ☐ **Ambiente nanna:** culla o lettino con superficie rigida.
- ☐ **Sicurezza:** niente oggetti nel letto (no paracolpi, no pupazzi, no coperte eccessive). Mantenere la temperatura della stanza tra i 18°C e i 20°C (i neonati soffrono il caldo).
- ☐ **Contenimento e coccole:** fascia per il babywearing (permette il contatto pelle a pelle, calma le coliche e lascia le mani libere alla mamma), coperte per creare un "nido" avvolgente nella culla.
- ☐ **Accessori:** ciuccio (da proporre solo dopo che l'allattamento al seno si è ben avviato).



Concediti tempo. Ogni giorno troverai il tuo ritmo.

E ricorda: prendersi cura di te è il primo passo per prenderti cura della tua bambina o del tuo bambino.





Kit per la conservazione delle cellule staminali SSCB.



SE HAI DECISO DI CRIOCONSERVARE, PORTALO ASSOLUTAMENTE CON TE IL GIORNO DEL PARTO!

Il giorno del parto è un momento unico e irripetibile: è l'unica occasione per raccogliere le cellule staminali del cordone ombelicale.

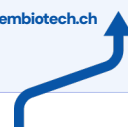
Se hai scelto di conservarle, ti consigliamo di preparare il kit SSCB insieme alla valigia, così da sentirti serena e pronta.

Scopri di più sulla conservazione delle cellule staminali del cordone ombelicale.

Se non hai ancora preso una decisione, nella maggior parte dei casi sei ancora in tempo per ricevere informazioni e organizzare il servizio prima del parto.



www.sscb-stembitech.ch



INQUADRAMI!