



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

SALUTEINFO

# NASCERE A CESENA

Cosa mettere in valigia  
per la nascita di...

---



A cura del personale dell'UO Ostetricia e Ginecologia – Ambito di Cesena  
Direttore Dott. Patrizio Antonazzo  
Coordinatore Ostetrico Gilda Sottile

## Gentile Signora,

Il termine della gravidanza si avvicina : è quindi ora di preparare la valigia la nascita del suo bambino! Sarebbe opportuno averla pronta a partire dalla 34-36esima settimana di gestazione.

La durata media di ricovero per un parto spontaneo è di circa 2 giorni ( 3 se il parto avviene dopo le ore 16.00) e di circa 3 giorni per un parto cesareo.

In questo opuscolo troverà alcuni suggerimenti utili ma si ritenga libera di aggiungere ciò che ritiene sia utile o indispensabile per il Suo comfort in ospedale.

La aspettiamo!

## Per Lei...



- ✓ 2/3 camicie da notte o pigiami (meglio aperte davanti, comode per l'allattamento)
- ✓ 1 vestaglia
- ✓ una maglietta di cotone di taglia comoda (anche molto vecchia utile per il travaglio)
- ✓ pantofole e ciabatte di gomma per doccia
- ✓ asciugamani
- ✓ assorbenti per flusso abbondante e mutandine monouso (se preferisce)
- ✓ abiti per l'uscita dall'ospedale

Tutto il necessario per la Sua igiene personale (spazzolino, dentifricio, detergente intimo delicato, ecc.)

Per la colazione e i pasti è utile portare 1 tazza, 1 bicchiere, 1 cucchiaino, 1 forchetta, 1 coltello, 1 cucchiaio.



...e per il Suo bambino

- ✓ 4 cambi (tutine intere o completo spezzato a Sua scelta)
- ✓ 4 Body intimi manica corta o lunga secondo la stagione
- ✓ 2 paia di calzini di cotone (anche d'estate)
- ✓ 1 morbida berretta
- ✓ Copertina
- ✓ Pannolini

# Per la sala parto

Le consigliamo di preparare in un sacchetto:  
Snack, frutta secca, cioccolato, acqua per un po' di ristoro durante il travaglio  
1 camicia da notte ed 1 vestaglia  
1 mutandina (anche monouso)  
Calzini di cotone  
Ciabatte per la doccia  
CD musicali o chiavetta USB con la Sua musica preferita

## Per il Suo bambino

1 tutina  
1 body  
1 paio di calzini  
1 berretta  
1 copertina





DON'T  
FORGET!

## *Si ricordi di portare con sé...*

...ogni volta che accede ai nostri ambulatori  
ostetrici (situati al 5° piano scala C) e/o  
Ambulatorio Urgenze Ostetrico-  
Ginecologiche  
(situato al 5° piano scala B):

- ✓ Documento d'identità valido
- ✓ Tessera sanitaria
- ✓ Documentazione clinica della gravidanza  
(ecografie, esami, referti ecc.)
- ✓ Seggiolino da trasporto.

Insieme, *sulle vie della cura*