

## La borsa per l'ospedale da portare con sé per il parto

Con la nostra lista dei bagagli sarà preparata nel migliore dei modi.

**A volte un bambino decide di nascere prima della data prevista, per cui è meglio avere la borsa pronta con tutto il necessario già alla 30<sup>a</sup> settimana di gravidanza.**

### Documenti importanti

- Carta d'identità/passaporto
- Certificato di famiglia o riconoscimento di paternità nel caso di coppie non sposate (se disponibile)  
→ Si consiglia ai familiari stranieri di informarsi sui documenti necessari presso il proprio ufficio di stato civile
- Tessera del gruppo sanguigno
- Piano di maternità (se disponibile)
- Passaporto delle allergie, libretto di vaccinazione, eventuale libretto sanitario di maternità
- Documenti necessari a notificare la nascita o questionari inviati in anticipo dall'ospedale  
→ portarli con sé compilati e firmati
- Tessera di assicurazione malattia

**Suggerimento: stipuli un'assicurazione malattia per il suo bambino già prima della nascita**  
→ [helsana.ch/baby-package](https://helsana.ch/baby-package)

### Per il parto

- Abbigliamento comodo (p. es. una maglietta larga)
- Pantofole e calze calde  
→ i piedi freddi inibiscono le contrazioni
- Balsamo labbra → nel caso in cui le labbra dovessero seccarsi a causa del respiro accelerato
- Eventuale elastico per capelli
- Smartphone/tablet con caricabatterie e cuffie  
→ prima del parto può creare un'apposita playlist
- Medicinali che assume regolarmente nella loro confezione originale
- Chi porta lenti a contatto dovrebbe portare con sé i propri occhiali → durante il parto, infatti, la pressione interna dell'occhio si modifica e alcuni ospedali consigliano di non usare lenti a contatto

### Per il puerperio

- Abbigliamento sufficiente a coprire diversi giorni e la cui comodità sia già stata verificata durante la gravidanza (p. es. leggings, pantaloni sportivi)
- Reggiseni per l'allattamento → leggermente più grandi di quelli abituali, poiché il seno cresce per la comparsa del latte
- Pigiama/camicia da notte
- Calze a compressione (se disponibili)
- Necessaire con prodotti per l'igiene personale
- Eventualmente un piccolo asciugacapelli
- Eventualmente un libro o delle riviste
- Eventualmente abiti per la foto con il bambino

**Suggerimento: assorbenti igienici, ausili per l'allattamento, vestiti per il neonato, pannolini, ciucci, panni per lavarsi, asciugamani e un cuscino da allattamento sono di norma forniti dall'ospedale.**

### Per la dimissione

- Vestiti per il neonato (body, tutina, giacca, berretto)
- Vestiti per lei
- Fascia portabebè/marsupio → farsi portare il passeggino o il seggiolino per l'auto soltanto il giorno della dimissione dall'ospedale  
Eventualmente copertina e fazzoletti

### Ha domande sulla gravidanza o sul parto?

I nostri consulenti sulla salute saranno lieti di aiutarla.

**058 340 15 69\***

Dal lunedì al sabato, dalle ore 06.30 alle 21.30

\* Questa offerta è disponibile gratuitamente per tutti i titolari di un'assicurazione integrativa. Con la sua telefonata dichiara di accettare le condizioni di utilizzo e la dichiarazione sulla protezione dei dati della consulenza sulla salute Helsana: [helsana.ch/consulenza-sulla-salute](https://helsana.ch/consulenza-sulla-salute)