

# Check List

## NURSIMOM



### La importancia al momento de planear el bolso

El bolso para llevar al hospital muchas veces tiene cosas que no usamos. Pero si llevarlas te hace sentir mejor, llévalas!.

- ♥ Pantuflas y ojotas para bañarse.
- ♥ Cepillo de pelo + broche ó colitas, cepillo dientes + pasta.
- ♥ Corrector de ojeras, puede sonar snob, pero es un buen tip a algunas les puede levantar el ánimo verse mejor.
- ♥ Un par de Panty mom y un corpiño de lactancia, y el de **Nursimom** es genial.

#### IMPORTANTE

DNI de los padres y libreta de casamiento - si tenes - así lo anotas allí.

#### Para la lactancia :

- ♥ Almohadón para amamantar, es clave!. Si ya lo tenes llevalo.
- ♥ Espejo de mano, ayuda mucho para corregir prendida del bebé .
- ♥ **Nursicare** siempre con vos, desde el inicio. Tener contacto de puericultora de referencia.
- ♥ Camisón con botones adelante para dar la teta cómoda,

#### Productos de higiene personal

- ♥ Shampoo, enjuague y jabón. Si tenes parto vaginal la botellita de **Lansinoh** es clave y los pads frío calor para desinflamar la vulva te van a ayudar.
- ♥ Si es cesárea no te puede faltar el pad de cesárea de **Polymem** y los stick frío calor para aliviar la herida.

#### Detalles que harán la diferencia

- ♥ Música que te guste!, re va!, para relajarte.
- ♥ Medias por si tenes frío.
- ♥ Lima para uñas.
- ♥ Pañales de adultos - absorben más que los apósitos post parto-, Antifaz!, por si dormís de día mientras tu bebé duerme.
- ♥ Cargador de celu, botellita **Nursicare** recargable para tomar acostada y por último ropa cómoda, suelta para volver a casa.

Si tenes más hijos regalo para hermanos/as mayores, un detalle mínimo esta bueno.