

Cosa serve per partorire a casa?

Non molto di più rispetto a quello che stai preparando per un travaglio e parto in ospedale.

Puoi pensare a organizzare un ambiente dove ti piacerebbe trascorrere tutto o parte del travaglio e parto (puoi sempre cambiare idea all'ultimo momento). Un posto confortevole e piacevole per te, dove sei a tuo agio. Puoi preparare dei cuscini, o predisporre dei materassini in terra o delle coperte per poter trovare posizioni confortevoli durante il travaglio. Scegli delle musiche, qualcosa da bere e da mangiare, essenze ecc. Candele e luci soffuse...

L'occorrente:

- ☞ 2 teli di plastica fine (quelli che usano gli imbianchini per non sporcare la casa)
- ☞ Una confezione di traverse monouso per il letto, quelli che si usano per le persone incontinenti, si trovano nei supermercati, reparto pannoloni per adulti.
- ☞ Molti cuscini
- ☞ Qualcosa da mangiare che da energia tipo biscotti, miele, cioccolata, succhi di frutta....
- ☞ 2 bacinelle di plastica
- ☞ Una lampada con il braccio o una torcia
- ☞ Sacchetti grandi per rifiuti
- ☞ Borsa dell'acqua calda
- ☞ Un termometro
- ☞ 3 asciugamani grandi (tipo telo da bagno), morbidi, per accogliere il bambino
- ☞ Una copertina e una cuffietta per il bambino
- ☞ Tintura madre di calendula
- ☞ Garze sterili 5-6 pacchi
- ☞ Un disinfestante per la cute
- ☞ Una stufetta per riscaldare l'ambiente (nel caso che si rinfreschi, speriamo non troppo!)
- ☞ Una vaschetta per il bagnetto (la più semplice possibile, non quelle sagomate!)
- ☞ Per la profilassi oculare: aureomicina oftalmica pomata oppure un collirio antibiotico tipo Tobral 0,3%(se avete deciso di fare la profilassi oculare!)
- ☞ Per la profilassi anti emorragica: Konakion gocce (se avete deciso di fare la profilassi anti emorragica!)
- ☞ Pannolini per il bambino e assorbenti grandi per la mamma
- ☞ Mettersi d'accordo con un pediatra che venga a visitare il bambino nelle 24 ore successive la nascita
- ☞ Riflettere su cosa volete fare con la placenta e organizzarsi di conseguenza
- ☞ Una bottiglia di spumante o di buon vino per festeggiare la nascita.

Non mi viene in mente nient'altro. Se c'è qualcosa che non ti torna, telefonami. Comunque **ricordiamoci che per far nascere un bambino serve solo la sua mamma**. Il resto può anche non esserci!

Polina Zlotnik

