**Το βαλιτσάκι του μωρού! Το πρώτο! Του μαιευτηρίου!!!**



Οι εβδομάδες πέρασαν, και η μέρα που θα σφίξετε στην αγκαλιά σας το υπέροχο πλάσμα που ως τώρα βρίσκεται στην κοιλιά σας πλησιάζει! Ναι! Σας φαίνεται ότι πλησιάζει και δε φτάνει όμως, πιστέψτε με, η στιγμή είναι πολύ κοντά και η ευτυχία θα είναι απόλυτη! Για να αποφύγετε, ωστόσο, κατά το δυνατόν, το « έσπασαν τα νερά, φύγαμε… ωωωω, δεν έχω ρούχα του μωρού για όταν βγει» ( ναι! σας φαίνεται αδύνατο να συμβεί ,αλλά επίσης πιστέψτε με είναι πιθανό!) καλό είναι να έχετε οργανώσει- εξοπλίσει τη βαλίτσα σας με την είσοδό σας στην 34η- 35η εβδομάδα κύησης ( λίγο πριν «μπείτε στο μήνα σας» δηλαδή) και να σας περιμένει έτοιμη για πάσα χρήση και περίσταση!

Πάμε, λοιπόν, να δούμε τι θα βάλετε σ’ αυτή τη βαλίτσα!

Ξεκινώντας από το μωρό ( συγγνώμη γλυκές μου μανούλες αλλά το πλασματάκι σας είναι προτεραιότητα σ’ αυτή τη συζήτηση, πρωτίστως γιατί γίνεται από παιδίατρο, δηλαδή εμένα!) σημειώστε!



* 7-8 εσωτερικά φορμάκια ( κοντομάνικα)
* 3- 4 εξωτερικά φορμάκια+1 που θα είναι το πρώτο όταν γεννηθεί+ 1 «ντύσιμο εξόδου»
* 3 ζευγάρια καλτσάκια, γαντάκια και 3 σκουφάκια
* Πάνες, πολλές !!! υπολογίστε ~ 10 για κάθε μέρα στο μαιευτήριο
* Αφρό καθαρισμού του μωρού μετά την αλλαγή πάνας ( και όχι μωρομάνητλα!!!)
* Πετσέτες- τουλάχιστον 2 (+ 1-2για το πρώτο σκούπισμα μέχρι να κάνει μπάνιο )
* 3-4 Σελτεδάκια + πάνες ( δηλαδή αυτά πάνω στα οποία θα ακουμπήσετε το μωρό για να το αλλάξετε ή θα με τα οποία θα το τυλίξετε όταν το σηκώνετε από το κρεβάτι- κουνάκι του)
* Πανάκια… για τις γουλιές, για να καθαρίσετε το πρόσωπό του, για τη μυτούλα… για… για..τα πανάκια δεν είναι ποτέ περιττά γι αυτό πάρτε μαζί σας 5-7
* Σεντόνια όσες οι μέρες παραμονής στο μαιευτήριο και δύο ακόμα. Πανωσέντονα και κατωσέντονα ( ιδανικά, τα πιο μικρά, αυτά της καλαθούνας/ του port bebe, τα κουνάκια του μαιευτηρίου είναι σε αυτό το μέγεθος)
* Σκέπασμα για το μωρό, πάπλωμα/ κουβέρτα/ κουβερτούλα πικέ- ανάλογα με την εποχή και τη θερμοκρασία στο μαιευτήριο
* Κρέμα για την αλλαγή πάνας
* Σαμπουάν και αφρόλουτρο
* Οινόπνευμα και αποστειρωμένες γάζες για την περιποίηση του ομφαλού

Σημειώστε σε όλα τα παραπάνω πως οτιδήποτε έρχεται σε επαφή με το μωρό θέλουμε να είναι **βαμβακερό 100%** και φροντίστε να το ελέγχετε κατά την αγορά. Στα είδη που αυτό δεν είναι εφικτό ( π. κουβέρτες) φροντίστε να μπαίνουν μέσα σε βαμβακερό περίβλημα- εν προκειμένω παπλωματοθήκες.

Για το αιώνιο ερώτημα αν τα φορμάκια θα είναι κοντομάνικα, τιραντάκια, μακρυμάνικα- αν θα βάλει καλτσάκια κτλ κτλ, ευτυχώς ή δυστυχώς απάντηση μία δεν υπάρχει! Σε γενικές γραμμές ισχύουν οι εξής δύο κανόνες

1. Ο κανόνας 1+1, που σημαίνει ότι το μωρό φορά ό.τι εσείς συν ένα ακόμα
2. Τα άκρα όταν κρυώνουν τα ζεσταίνουμε τοπικά, δηλαδή αν τα πατουσάκια είναι κρύα και το υπόλοιπο μωρό έχει σωστή θερμοκρασία, θα φορέσει καλτσάκια και όχι ένα ακόμα φορμάκι!

Από εκεί και πέρα ο εξοπλισμός εξαρτάται ασφαλώς από την εποχή και σίγουρα από τις συνθήκες θέρμανσης- ψύξης του μαιευτηρίου!

Εν τάχει και πριν κλείσω, να παραθέσω μέρος από τα δικά σας « απαραίτητα» που θα πρέπει να περιλαμβάνουν :

* άνετα νυχτικά, τόσο για να μην πιέζουν το κορμί σας τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό, όσο και για να διευκολύνουν το θηλασμό
* σουτιέν θηλασμού ( οι πυτζάμες δεν ενδείκνυνται καθώς το λάστιχο του παντελονιού είναι, συνήθως ενοχλητικό )
* εσώρουχα μιας χρήσης- από εκείνα που μπορούν να αφαιρεθούν ακόμα και χωρίς να χρειαστεί να κάνετε κινήσεις της λεκάνης- που μπορεί να αποδειχθούν σωτήρια αν έχει χρειαστεί να κάνετε καισαρική τομή
* σερβιέτες ( μεγαλύτερες από τις συνηθισμένες σας καθώς η αιμορραγία μπορεί, αρχικά, να είναι μεγαλύτερη από περιόδου – προτιμήστε τις night, δηλαδή για πολύ μεγάλη ροή)
* πετσέτες, σαμπουάν, αφρόλουτρο, σαπούνι ειδικό για την ευαίσθητη περιοχή
* παντόφλες και σαγιονάρες- είναι πιο σταθερό να κάνετε ντους με σαγιονάρες παρά ξυπόλητη
* τα είδη προσωπικής σας υγιεινής ( λίγο πολύ αυτά που θα παίρνατε μαζί σας για ολιγοήμερο ταξίδι!!! )
* τις οδηγίες για το μητρικό θηλασμό ( θα τις βρείτε, επίσης, στο site) γιατί στην πράξη είναι σημαντικό να μπορείτε να ανατρέξετε!
* Τις οδηγίες για το Σύνδρομο Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου ( για να είσαστε σίγουρες ότι γίνονται όλα σύμφωνα με τις τελευταίες συστάσεις και όχι όπως «γίνονταν παλιά» )
* Τη φωτογραφική σας μηχανή… αυτές τις στιγμές δε θέλετε να τις χάσετε!!!

Το ταξίδι ξεκινάει από το μαιευτήριο! Φροντίστε να είναι μια καλή αρχή! Έτοιμες? Ξεκίνησε!!! Να μας ζήσει!!!!