

# gli essenziali *per la sala parto*

---

- una camicia da notte o una maglietta lunga comoda
- un paio di calzini
- uno spray rinfrescante
- un elastico o una spazzola per capelli
- coppette assorbilatte
- un reggiseno per allattamento
- mutandine usa e getta
- acqua e uno snack leggero