

## ☐ **Bonus 2: Checklist per la Preparazione al Parto Rispettoso**

### *Introduzione alla Checklist*

Prepararsi a un parto rispettoso significa informarsi, pianificare e scegliere consapevolmente come vivere uno dei momenti più importanti della vita. Questa checklist ti aiuterà a tenere sotto controllo tutti gli aspetti fondamentali per favorire un'esperienza di nascita serena e rispettosa, sia per te che per il tuo bambino.

---

## ☐ **Checklist**

### ***Prima del parto: Preparazione e informazione***

- ☐ Informarsi sul clampaggio ritardato e i suoi benefici.
- ☐ Leggere e scegliere un modello di piano del parto personalizzato.
- ☐ Parlare con il proprio medico o ostetrica riguardo alle proprie scelte per il parto rispettato.
- ☐ Informarsi sulle pratiche di contatto pelle a pelle e breast crawling.
- ☐ Preparare la borsa per l'ospedale includendo materiali per il contatto pelle a pelle (es. vestiti comodi, copertine morbide).
- ☐ Valutare e scegliere dove partorire, preferendo

strutture che rispettano le pratiche di parto naturale e ritardato.

---

### ***Durante il travaglio e il parto***

- ☐ Comunicare il piano del parto al personale sanitario.
  - ☐ Chiedere di rispettare il clampaggio ritardato e di non tagliare il cordone prima che smetta di pulsare.
  - ☐ Favorire il contatto pelle a pelle immediato e continuo.
  - ☐ Supportare l'istinto naturale del neonato per il breast crawling.
  - ☐ Richiedere che eventuali procedure vengano rimandate, se possibile, dopo i primi momenti di vita naturale.
- 

### ***Dopo la nascita***

- ☐ Continuare a mantenere il contatto pelle a pelle per almeno un'ora o più.
- ☐ Iniziare l'allattamento al seno quando il bambino mostra segni di prontezza.
- ☐ Evitare separazioni non necessarie tra madre e bambino.
- ☐ Monitorare il benessere del neonato rispettando i suoi tempi naturali.

☐ Rivedere con il personale medico la possibilità di conservare il cordone ombelicale (se di interesse).