

Cosa portare con te

Checklist per il pick-up

Ogni clinica ha le sue indicazioni. Questa checklist è una guida generale: chiedi sempre alla tua clinica cosa portare e cosa evitare nel giorno del tuo appuntamento.

La borsa del pick-up - Il prelievo ovocitario è un piccolo intervento. Preparati con cura.

- **Documenti e consensi firmati**
Sembra scontato, ma con l'ansia si dimenticano. Mettili in CIMA alla borsa.
- **Documento d'identità in corso di validità**
Tesserina sanitaria e carta d'identità.
- **Calzini caldi**
I piedi caldi fanno sentire meno spaesate. Chiedi se li puoi tenere anche in sala operatoria.
- **Vestiti comodi (tuta o abito largo)**
Niente jeans stretti: uscirai con la pancia che reclama spazio.
- **Vestaglia (per certe cliniche)**
Alcune cliniche danno tutto loro, altre no. Meglio averla in borsa.
- **Assorbenti esterni**
Dopo il prelievo potresti avere qualche piccola perdita.
- **Snack post-anestesia**
La clinica ti darà qualcosa, ma il tuo biscotto preferito ti fa sentire subito a casa.
- **Acqua e qualcosa di leggero**
Dopo l'anestesia avrai sete. Porta acqua per il viaggio di ritorno.
- **Auricolari e musica**
Crea la tua playlist pre-intervento. Mettila su mentre aspetti.
- **Telefono carico e caricatore**
Per aggiornare chi aspetta fuori e per distrarti nell'attesa.
- **Qualcuno che ti accompagni**
Dopo l'anestesia non si guida. Organizza il ritorno in anticipo.
- **Altro:** _____

Il giorno prima: digiuno dalla mezzanotte (o dall'ora indicata dalla clinica). Niente trucco, niente smalto, niente profumo.

Cosa portare con te

Checklist per il transfer

Ogni clinica ha le sue indicazioni. Questa checklist è una guida generale: chiedi sempre alla tua clinica cosa portare e cosa evitare nel giorno del tuo appuntamento.

La valigetta del transfer - Il momento più emozionante. Preparati con amore.

■ **Documenti e consensi firmati**

Anche qui, mettili in cima. Con l'emozione si dimenticano ancora di più.

■ **Acqua naturale (almeno 1 litro)**

Arriva con la vescica piena: distende l'utero e aiuta il medico con l'ecografia. Bevi gradualmente.

■ **Calzini morbidi e caldi**

In sala fa freddo. Porta i tuoi più morbidi e chiedi se puoi tenerli durante il transfer.

■ **Niente profumo o deodorante profumato**

Gli embrioni sono sensibilissimi agli odori forti. Quel giorno vai al naturale.

■ **Vestiti comodi**

Niente stringato o sintetico. Prediligi cotone morbido: stai accogliendo un embrione.

■ **Il coupon mentale per le Lucky Fries ■**

Promettiti che appena uscita andrai a prenderti le tue patatine. È un patto con te stessa.

■ **La tua playlist del cuore**

Canzoni che ti fanno sentire forte e serena, per il tragitto.

■ **Telefono carico**

Per dire a chi ami che è andata. Per distrarti nell'attesa.

■ **Un respiro profondo**

Hai fatto tutto quello che potevi. Ora è il momento di affidarti e stare presente.

■ **Altro:** _____

Dopo il transfer: riposa, bevi acqua, fai quello che ti fa stare bene. Non devi "stare ferma", ma prenditi cura di te. E vai a prenderti quelle patatine. Le hai meritate.