

LISTA PARA EL BOLSO DE HOSPITAL

PARA LA MAMÁ

- Estudios médicos previos y documentos importantes.
- Ropa cómoda para el regreso a casa, camisones y/o batas para el hospital/sanatorio.
- 2-3 corpiños de lactancia o corpiños cómodos con buen soporte, y un paquete de protectores mamarios.
- Ropa interior y apóstos posparto - 1 o 2 paquetes.
- Pantuflas u ojotas.
- Toallón y toalla de mano.
- Gomitas para atarte el pelo durante el trabajo de parto.
- Botella de agua. Es esencial mantenerse hidratada durante el parto.
- Libro, revistas, auriculares para escuchar tu playlist favorita.
- Celular y cargador.
- Snacks saludables.
- Artículos de tocador:
 - Cepillo de dientes y pasta dental.
 - Jabón de tocador.
 - Shampoo y acondicionador.
 - Desodorante.
 - Cepillo de pelo.
 - Crema hidratante y crema de manos.
 - Bálsamo labial.

PARA EL/LA BEBÉ

- Gorritos, manoplas y enteritos (llevar varios juegos de algodón).
- Pañales - un paquete completo.
- Una manta y una toalla.
- Chupete y mamadera, en caso de ser necesario.
- Toallitas húmedas sin fragancia ni alcohol, o algodón y óleo para los cambios.
- Ropa cómoda para volver a casa.
- Si es necesaria, base para la sillita del auto ya instalada y silla tipo huevito.

PARA EL/LA ACOMPAÑANTE

- Ropa cómoda y mudas necesarias.
- Variedad de snacks saludables y nutritivos.
- Botella de agua.
- Revistas, libros o auriculares.
- Una almohada.
- Cambio de ropa.
- Celular y cargador.
- Cepillo de dientes, desodorante y otros artículos de tocador.