

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 apósitos 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 huevo.

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.