



Proyecto Bebe

Lista de lo que debes de llevar al hospital para el parto

Es aconsejable preparar la maleta que llevarás contigo al hospital para recibir a tu bebé como mínimo 3 semanas antes de la fecha probable de parto. De esta manera estarás preparada para cuando llegue el momento del nacimiento, incluso si éste se adelanta, y no tendrás que preocuparte a última hora de si has olvidado algo o llevas todo lo necesario.

Canastilla del bebé:

- ➔ 3 Bodys de la talla 56-62
- ➔ 2 Peleles
- ➔ 3 Camisitas de algodón
- ➔ 2 Pares de calcetines de algodón
- ➔ 2 Gorritas
- ➔ 2 Arrullos
- ➔ 2 ó 3 Baberos
- ➔ Pañales de recién nacido (alrededor de 30 unidades)
- ➔ Toallitas higiénicas húmedas (de un sólo uso)
- ➔ Ropa para cuando salga del hospital (dependiendo de la estación del año, de manga corta o larga y de más o menos abrigo).....

Maleta de la madre:

- ➔ Una bolsa de aseo (cepillo y pasta de dientes, cepillo/peine, gel, champú, suavizante, leche corporal, secador de pelo...)
- ➔ Camisón (2 ó 3 unidades) con abertura por delante para poder dar el pecho
- ➔ Una bata
- ➔ Sujetadores de lactancia (2 unidades)
- ➔ Discos protectores de lactancia
- ➔ Braguitas amplias (te darán unas compresas enormes para los loquios). Otra opción son las braguitas desechables que se venden en farmacias
- ➔ Calcetines
- ➔ Zapatillas
- ➔ Ropa para la salida del hospital (ten en cuenta que tu barriga todavía tendrá un volumen como el que tenías a los cinco meses de embarazo)

Anotaciones personales:

.....

.....

.....

Lo que debe llevar el padre o acompañante:

- ➔ Monedas para las máquinas de café, bebidas, etc
- ➔ Algo de lectura: revistas o una novela
- ➔ Cámara de fotos y/o de video
- ➔ Agenda de contactos
- ➔ Móvil y cargador

Si la persona pasa la noche en el hospital deberá llevar:

Un pijama, una muda para cambiarse y zapatillas.

La documentación para el hospital:

- ➔ Cartilla sanitaria
- ➔ Tarjeta de seguro médico (para la sanidad privada)
- ➔ DNI de la madre
- ➔ Historial del embarazo
- ➔ Libro de familia

RECUERDA:

Disfruta mucho de las últimas semanas de embarazo y de la vida de pareja. No olvides que, una vez haya nacido el bebé, tendréis que compartir vuestro tiempo con él, ya que será el centro de todas vuestras atenciones.

Aliméntate bien, descansa y duerme todo lo necesario. Aprovecha para encontrarte con tu mejor amiga y tus familiares más apegados, los cuales verás menos una vez tengáis a vuestro bebé con vosotros.

Prepara algunas comidas y guárdalas en el congelador, intenta realizar todas las gestiones pendientes pues, cuando nazca el bebé, estarás a menudo muy agotada y no tendrás tiempo para nada.

¡Feliz embarazo y mucha suerte en el parto!