Documentos, parto y ropa

Marca también lo que facilita tu maternidad. No necesitas llevarlo dos veces.

Documentación

- [ ] DNI o documento identificativo.
- [ ] Tarjeta sanitaria o documentación del seguro.
- [ ] Cartilla del embarazo, informes y pruebas que solicite el centro.
- [ ] Plan de parto o preferencias de nacimiento, si lo has preparado.
- [ ] Lista de medicación habitual, alergias y contactos importantes.

Para el momento del parto

- [ ] Prenda amplia que admita el hospital o la que facilite el centro.
- [ ] Zapatillas fáciles de poner y quitar.
- [ ] Calcetines, si los necesitas.
- [ ] Goma o pinza de pelo.
- [ ] Bálsamo labial.
- [ ] Botella de agua, solo si el equipo permite beber.
- [ ] Teléfono móvil.
- [ ] Cargador y cable largo o batería externa, si el centro lo permite.
- [ ] Gafas, si las utilizas.
- [ ] Auriculares, música y tentempié, solo cuando estén permitidos.

Ropa para después del parto

- [ ] 2-3 camisones o pijamas, si el centro no los proporciona.
- [ ] Apertura delantera, si te resulta cómoda para las tomas.
- [ ] 4-6 braguitas cómodas, de cintura adecuada y sin roces.
- [ ] 1-2 sujetadores suaves o de lactancia, si te apetece usarlos.
- [ ] Bata ligera o chaqueta, según la temperatura.
- [ ] Zapatillas para estar cómoda en la habitación.
- [ ] Chanclas lavables para la ducha, si hacen falta.
- [ ] Ropa amplia para el alta y 1-2 bolsas para ropa usada.

Consulta la lista de tu maternidad. No retrases acudir al hospital por terminar la maleta.

Aseo y recuperación posparto

Prepara formatos pequeños y tus productos habituales. No necesitas estrenar un kit de cosméticos.

Tu neceser, artículo por artículo

- [ ] Cepillo de dientes.
- [ ] Pasta de dientes.
- [ ] Gel o jabón habitual.
- [ ] Champú en formato pequeño.
- [ ] Peine o cepillo de pelo.
- [ ] Gomas o pinzas de pelo de recambio.
- [ ] Desodorante habitual.
- [ ] Crema hidratante, si la usas.
- [ ] Bálsamo labial, si no está en la bolsa de acceso rápido.
- [ ] Pañuelos de papel.
- [ ] Toalla, solo si tu hospital no la proporciona.
- [ ] Neceser o bolsa lavable para agruparlo todo.
- [ ] Tus artículos personales habituales, según necesidad.

Recuperación y cuidados

- [ ] Compresas de maternidad, si tienes que llevarlas.
- [ ] Una o dos bolsas como referencia; confirma cantidad con el centro.
- [ ] Ropa interior que no roce la incisión si hay cesárea.
- [ ] Medicación habitual y cómo administrarla, según el equipo.
- [ ] Bolsa para separar lo húmedo o usado de las prendas limpias.

Para las tomas, según vuestra situación

- [ ] Prendas que faciliten el acceso al pecho, si vas a amamantar.
- [ ] Sujetador cómodo, si te resulta útil; no es obligatorio.
- [ ] Discos absorbentes, opcionales si los necesitas.
- [ ] Si usaréis fórmula: confirmar antes qué material acepta el hospital.

Consulta la lista de tu maternidad. No retrases acudir al hospital por terminar la maleta.

Las cosas del bebé

Adapta las cantidades a la estancia y a lo que proporcione el hospital. Elige la talla por peso y ajuste.

Ropa y primeras mudas

- [ ] 3-4 bodies, si la maternidad no facilita ropa.
- [ ] 3-4 pijamas o conjuntos enteros de apertura sencilla.
- [ ] 1-2 pares de calcetines, si las prendas no cubren los pies.
- [ ] Una muda de talla 0 y otra de 1 mes, si necesitas alternativas.
- [ ] Bolsitas para separar cada muda completa.
- [ ] Primera puesta, solo si el centro la solicita.
- [ ] Conjunto cómodo para salir del hospital.
- [ ] Mantita para el traslado, según el clima, sin sobreabrigar.
- [ ] Gorrito solo si lo indica el equipo o las condiciones.

Cambio e higiene

- [ ] Paquete pequeño de pañales, si no los facilita el hospital.
- [ ] Talla de pañal adecuada al peso y al ajuste.
- [ ] Gasas, algodón o material suave que indique el centro.
- [ ] Toallitas adecuadas para recién nacido, si se necesitan y permiten.
- [ ] 2-3 muselinas o paños para los cuidados cotidianos.
- [ ] Neceser pequeño con los artículos que solicite la maternidad.
- [ ] Bolsa para las prendas usadas del bebé.

Alimentación y seguridad

- [ ] Confirmar el apoyo disponible para las tomas.
- [ ] Fórmula o biberones únicamente según el protocolo del centro.
- [ ] Revisar la lista de alta y las indicaciones para el regreso.

Consulta la lista de tu maternidad. No retrases acudir al hospital por terminar la maleta.

Acompañante y regreso a casa

Preparar juntos dónde va cada cosa ayuda más que añadir accesorios por si acaso.

Para quien acompaña

- [ ] Documento identificativo y requisitos de acceso.
- [ ] Una muda cómoda.
- [ ] Neceser con cepillo y pasta de dientes.
- [ ] Cargador del teléfono.
- [ ] Agua y comida, cuando estén permitidas.
- [ ] Gafas y medicación propia, si las utiliza.
- [ ] Prenda de abrigo ligera.
- [ ] Llaves, ruta, aparcamiento y teléfonos importantes.

Antes de salir y para el alta

- [ ] Informes de embarazo y documentación de acceso localizados.
- [ ] Teléfono, cargador, gafas y medicación revisados.
- [ ] Primeras mudas fáciles de encontrar por ambos adultos.
- [ ] Bolsa de reposición preparada en casa, si el ingreso se alarga.
- [ ] Silla infantil adecuada e instalada, si volvéis en coche.
- [ ] Ropa del alta para madre y bebé, según temperatura.
- [ ] Carpeta o bolsillo para informes e instrucciones de alta.

Organización en casa

- [ ] Persona de apoyo y quién puede acercar recambios.
- [ ] Recogidas y cuidados de otros hijos, si los hay.
- [ ] Anotar dudas sobre las indicaciones antes de marcharse.

Consulta la lista de tu maternidad. No retrases acudir al hospital por terminar la maleta.