



MALETA PARA EL HOSPITAL

Bonjour Mami! 🌸👩

Este checklist es tu guía esencial para prepararte de la mejor manera en esta hermosa etapa de embarazo. ✨ Sabemos que cada detalle cuenta cuando se trata de la llegada de tu bebé, y por eso hemos creado este listado con amor, para que no te falte nada en el camino hacia la maternidad. ❤️ Organizarte te permitirá disfrutar más de cada momento, reducir el estrés, y asegurar que todo esté listo para recibir a tu pequeño con la mayor tranquilidad. ¡Estamos aquí contigo en cada paso! ✨

PARA LA MAMÁ:

DOCUMENTOS:

- Identificación (DNI, pasaporte).
- Tarjeta del seguro médico.
- Plan de parto (3 copias).
- Papeles del hospital o clínica (admisión, etc.)

ROPA

- Pijama preferiblemente tipo bata o si es pantalón
- que la elástica sea suave (no apretado).
- Bata cómoda.
- Camisones o pijamas abiertos por delante para facilitar la lactancia.
- Sujetadores de lactancia.





- Bragas desechables o de algodón (cómodas y amplias).
- 4 pares de calcetines.
- 1 par de Calcetines anti-resbalante o pantuflas.
- Ropa cómoda para el regreso a casa (ropa holgada, adecuada para el clima).
- 6 cambios de ropa interior no ajustada (en caso de comprar pañales de adultos no necesitarás llevar ropa interior extra).

Nota: No se recomienda el uso de fajas (ni para parto vaginal ni cesáreas)

ARTICULOS DE HIGIENE PERSONAL

- Cepillo y pasta de dientes.
- Champú, acondicionador y gel de baño.
- Crema hidratante.
- Desodorante.
- Cepillo o peine.
- Coletas o gomas para el cabello.
- Cintillo de cabello.
- Pañales para adultos de algodón (no malla seca ya que es muy áspero) o toallas sanitarias de algodón para flujo abundante noche.
- Compresas postparto.
- Bálsamo para los labios (el ambiente del hospital puede ser seco).
- 1 toalla de baño.





- Desmaquillante / Maquillaje.
- Gel antibacterial para manos.
- Para lavados postparto: Agua de hamamelis (witch hazel water), gasas. (Coloca 1 gasa mojada en agua de hamamelis por unos segundos en tus genitales para aliviar, refrescar).

OTROS

- Almohadas y/o cojines para soporte para mamá durante la lactancia.
 - Cargador de móvil.
 - Snacks saludables (mandarina, manzana, bananas, barras de proteínas).
 - Botella de agua reutilizable.
- Auriculares o speakers y música relajante, libro, o revista.
- Gafas si las usas (en lugar de lentes de contacto).
- Líquido y contenedor de lentes de contacto.

PARA BEBÉ:

ROPA

- 4 conjuntos o pijamas que cubran los pies (la pijama es preferible, por ser más práctica que llevar 4 franelas, 4 pantalones y 4 pares de medias y también más como para bebé).
- 2 Gorritos suaves (no ajustados).
- Calcetines.
- Manta para envolver al bebé.
- Ropa para el viaje a casa (cómoda y adecuada para la temporada).





ARTICULOS DE HIGIENE

- 1 paquete de pañales para recién nacido.
- 2 paquetes de toallitas húmedas sin fragancia, sin alcohol.
- Crema para pañal (alta en contenido de Zinc).
- Toalla para bebé (No se recomienda bañar al bebé la 1era semana de vida, pero puede ser útil en caso que se necesite).
- Jabón anti-lagrimas sin fragancia.
- Cepillo de peinar de bebé.

OTROS

- Silla de automóvil para el bebé instalada y lista para usar. Necesaria incluso para transportarse en taxi. De todos los artículos que tu bebé va a necesitar, la silla del automóvil es la única que no se puede comprar a última hora. Se debe aprender a ajustar bien al bebé.
- 1 Cucharita esterilizada.
- 1 Vasito (30-60 ml) esterilizado.
- 1 Jeringa esteril (tallas 1 ml -3 ml - 10 ml).

Serán necesarias en caso de necesitar suplementar con leche extraída o con leche de fórmula (evitar el biberón).





PARA EL ACOMPAÑANTE

ROPA

- Ropa cómoda y artículos de aseo.
- Almohada.
- Cobija.
- Snacks y bebidas.
- Cámara o teléfono para fotos y videos.
- Cargador de móvil.

Es recomendable tener la maleta lista unas 2 semanas antes de la fecha prevista de parto, para estar preparada en caso de que el bebé decida llegar antes.

Cualquier preguntica, no dudes en contactarme 😊

Un abrazo,

Vanessa Velásquez

Consultora de Lactancia IBCLC

@LactanciaMitos

LactanciaMitos.com

