

Lista para el parto

Blog del Bebé

MAMÁ

Documentación

- DNI
- Tarjeta de la seguridad social o de la mutua
- Carnet con el grupo sanguíneo
- Plan de parto
- Documentos del embarazo
(últimas analíticas y pruebas, libro de control del embarazo)
-

Prendas de vestir

- Bata
- 2-3 camisones abiertos por delante
- Zapatillas o pantuflas
- 2-3 pares de calcetines
- 6 braguitas desechables postparto
- 2-3 sujetadores de lactancia
- Ropa cómoda para salir del hospital
- Faja postparto *(opcional)*
-

Aseo

- Neceser:
 - Gel y champú
 - Cepillo y pasta de dientes
 - Cepillo para el pelo
 - Crema hidratante corporal y facial
 - Crema para los pezones
 - Desodorante
- Compresas postparto
- Discos absorbentes
- Toalla de baño
- Chanclas para la ducha
- Secador de pelo *(opcional)*
-

Otros

- Cargador del móvil
- Entretenimiento para la espera
-

BEBÉ

Prendas de vestir

- 4-5 pijamas o peleles
- 3-4 bodies de algodón
- 4-5 baberos de lactancia
- 2 gorritos para recién nacidos
- 2 pares de patucos o calcetines
- Manoplas
- Una muda de ropa completa para salir del hospital
-

Aseo

- Neceser:
 - Esponja natural suave
 - Jabón neutro
 - Toallitas húmedas desechables
 - Leche limpiadora
 - Crema hidratante
 - Pomada para el culito
 - Polvo de talco para bebés
 - Cepillo suave
 - Gasas
- Pañales para recién nacidos
- Toalla de algodón
-

Otros

- 4 muselinas y 2 arrullos
- Saquito para salir del hospital
- Capazo portabebés / sillita de coche
- Bolsa para la ropa sucia
-

Y además...

-
-
-
-

Lista para el parto

Blog del Bebé

Algunos consejos

- ▶ Si vas a dar el pecho, es mejor que los camisones sean abiertos por delante porque será más práctico para ti, así como también usar sujetadores de lactancia.
- ▶ Una bata te hará sentir más cómoda si recibes visitas o necesitas moverte por el hospital.
- ▶ Los recién nacidos pierden calor por la cabeza, por eso es recomendable que usen gorro, sobre todo al principio.
- ▶ Para que tu bebé no se arañe sin querer, puedes ponerle unas manoplas hasta que puedas limarle las uñas.
- ▶ Puedes incluir en la bolsa para tu bebé algunos chupetes, pero se desaconseja su uso hasta que no tenga establecida la lactancia.
- ▶ Las bolsas serán tus grandes aliadas para la organización. Y es que, por ejemplo, tener las mudas completas de tu bebé separadas cada una por bolsas te permitirá encontrarlo todo más rápido. De la misma manera, usar una única bolsa para la ropa sucia te facilitará descartar la que ya está usada y no mezclarla por accidente con la ropa limpia.
- ▶ Si quieres, puedes llevar colonia para bebés y poner un poquito en la ropa de tu hijo.
- ▶ Algunos hospitales pueden pedirte que lleves una botella de alcohol de 70° para las curas del ombligo de tu bebé. Inclúyela en la canastilla.
- ▶ Y, una cuestión práctica que solemos pasar por alto y que nos facilitará mucho la vuelta a casa es tener instalada la sillita en el coche.
- ▶ Si hace calor o ya es verano, puedes sustituir alguno de los bodys por ranitas para que tu bebé esté más fresco.
- ▶ Es importante que laves la ropa de tu hijo antes de que la use por primera vez y que utilices un jabón neutro siempre. Retira las etiquetas para que esté más cómodo y evitar así rozarle o irritarle la piel.
- ▶ Siempre es buena idea tener una botella de agua a mano y algo de picar para el acompañante.

**Disfruta de esta aventura maravillosa
¡y felicidades, mamá!**