



Lista para llevar al hospital

Para Mamá:

- ♥ Dos camisones con abertura en el frente para amamantar
- ♥ Toallas sanitarias para flujo abundante
- ♥ Pantuflas o chanclas
- ♥ Discos absorbentes de lactancia, crema de lanolina (para los pezones sensibles) y sujetadores para lactancia
- ♥ Tu teléfono y cargador
- ♥ Bálsamo labial
- ♥ Varias prendas de ropa interior cómoda
- ♥ Una bata
- ♥ Un par de medias gruesas
- ♥ Una manta para cubrirte mientras amamantas (si esperas visitas)
- ♥ Artículos de aseo personal y cosméticos
- ♥ Documentación/notas del hospital

Algunos extras que pueden ayudar para el trabajo de parto:

- ♥ Tapete de yoga
- ♥ Pelota de yoga
- ♥ Bolsa de agua caliente para dolor en el sacro
- ♥ Pelota de yoga
- ♥ Ipod y audífonos para ayudar a la relajación

Para tu Bebé:

- ♥ 3 Pijamas
- ♥ Medias, manoplas y gorros
- ♥ Conjunto para la salida del hospital que incluya gorro y medias
- ♥ Una cobija
- ♥ Alrededor de 20 a 30 pañales especiales para recién nacidos
- ♥ Toallitas húmedas
- ♥ Silla para el Carro

Para tu Pareja:

- ♥ Refrigerios
- ♥ Su teléfono, cámara y cargadores
- ♥ Una muda de ropa adicional
- ♥ Artículos de aseo personal

*Algunos hospitales pueden proporcionarte algunas cosas de la lista, puedes preguntar que es necesario que lleves.