

5+5 imprescindibles en el día del parto

A partir del séptimo mes de embarazo, es conveniente tener preparado un bolso o maleta con los artículos que deberemos llevar al hospital, para estar listas en caso de que la fecha estimada se adelante. Cuando llegue el momento, no olvides:

Para la mamá



01.

DOCUMENTACIÓN

DNI de la madre y del padre, tarjeta sanitaria de la madre, libro de familia, y el plan de parto o nacimiento que recoge las preferencias, necesidades y deseos de la mujer sobre el proceso.

02.

NECESER

Con los objetos de higiene básicos que usamos a diario y un paquete de compresas tocológicas (más grandes y absorbentes de lo habitual).

03.

ROPA CÓMODA

2 ó 3 camisones con abertura delantera para la lactancia, una bata y zapatillas para andar por el hospital y ropa holgada para la salida.

04.

ROPA INTERIOR

2 ó 3 sujetadores de lactancia con sus discos protectores y 10 ó 12 braguitas desechables.

05.

ELEMENTOS RELAJANTES

como música, lectura, aceites para masajes...

Para el bebé



01.

NECESER

Pañales, toallitas, pasta al agua y crema hidratante.

02.

ROPA PARA EL HOSPITAL

Pijamas y bodis, preferiblemente de velcro para que sean sencillos de poner. También gorrito y patucos.

03.

MANTITA O TOQUILLA SUAVES

Para que el recién nacido esté calentito cuando salgas del hospital.

04.

ROPA PARA IR A CASA

De acuerdo al clima del momento.

05.

SILLA DE SEGURIDAD PARA EL COCHE

Para poder transportar al bebé de manera segura hasta casa. Instala el asiento correctamente unas semanas antes de la fecha de parto e infórmate de cómo colocar al bebé en él correctamente.