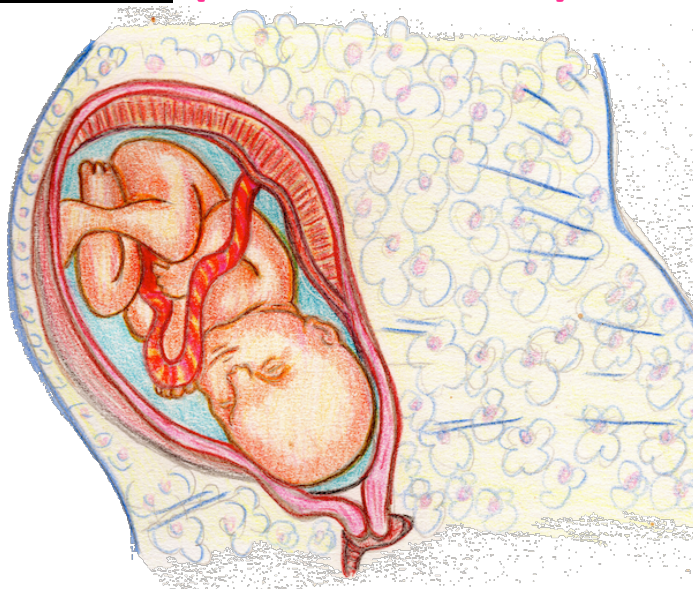


QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL (ÁREA MUJER)

Preparar una bolsa para el hospital con anticipación puede ayudarte a sentirte más tranquila y lista para el nacimiento de tu bebé. Aunque puede parecer abrumador, lo importante es recordar que el hospital proporcionará muchos de los artículos esenciales. Al final del libro adjuntamos un descargable con la lista de cosas que puedes necesitar para el hospital, (no todas son necesarias para todas las mamás).



DOCUMENTOS IMPORTANTES

Lleva contigo tu documento de identidad y, en caso de necesitarla, la tarjeta sanitaria o del seguro médico. Recuerda llevar también contigo tu cartilla maternal o cualquier documento relevante sobre tu embarazo y tu historial médico.

PARA LA MADRE

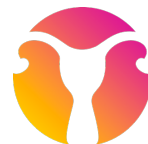
Lleva ropa cómoda, como pijamas o camisones, así como varias mudas de ropa interior. Puedes usar sujetadores de lactancia, que son más cómodos si vas a dar pecho. Puedes llevar bata y zapatillas. Recuerda llevar artículos de higiene como cepillo de dientes, jabón, peine, o cualquier otro producto que utilices. Lleva también una muda de ropa para el regreso a casa.

PARA EL BEBÉ

Lleva ropa de recién nacido, incluyendo gorro si hace frío. También puedes llevar mantas o algo adicional para cubrirle. Aunque el hospital suele proporcionarlos, es útil tener algunos pañales y toallitas adicionales a mano. No olvides tener una silla de automóvil para recién nacidos instalada y lista para el viaje de regreso a casa.

ARTÍCULOS ADICIONALES

Algunos artículos no son indispensables, pero pueden ser útiles durante tu estancia en el hospital. Recuerda llevar el cargador del móvil y otros aparatos que lleves contigo. Puede ser útil tener dinero en efectivo, por ejemplo, para las máquinas expendedoras. Como el parto es en ocasiones un proceso largo, puede hacer la espera más llevadera disponer de libros, revistas o tablets para entreteneros durante las horas de espera.



PARA EL ACOMPAÑANTE

Habitualmente el acompañante también pasa muchas horas seguidas en el hospital. Es por ello recomendable que traiga consigo ropa cómoda y artículos de higiene personal.

CONCLUSIÓN

No te agobies con la preparación de la bolsa para el hospital. Repasa tranquilamente la lista y empaca con tiempo para asegurarte de que tienes todo lo necesario. Recuerda que el hospital te proporcionará muchos de los artículos esenciales, y lo más importante es que tú y tu bebé estén cómodos y bien atendidos. Al final de este libro, encontrarás un descargable con una lista detallada de qué llevar al hospital para el parto, para que puedas revisarla y asegurarte de no olvidar nada importante. Mantén la calma y disfruta de estos últimos preparativos antes de la llegada de tu bebé.

