Checklist

Tu bolsa para el hospital

- ☐ Cartilla de embarazo, tarjeta sanitaria, documento de identidad y libro de familia o certificado de matrimonio
- ☐ Neceser con cosméticos (aceite corporal, bálsamo labial, toallitas húmedas, etc.)
- □ 4 camisones cómodos y holgados
- ☐ 2 sujetadores de lactancia y cojín de lactancia
- ☐ 1 paquete grande de compresas de gran absorción
- ☐ 4 braguitas lavables a altas temperaturas o braguitas desechables
- □ Albornoz
- ☐ Toallas y toallitas húmedas
- ☐ 4 pares de calcetines o medias
- ☐ Ropa cómoda con la que te sientas a gusto y que te haya quedado bien hace 2-3 meses
- ☐ Cargador del móvil

Para ti durante el parto

- ☐ 1 o 2 camisetas o camisas cómodas y amplias o cárdigans suaves
- ☐ 1 o 2 pantalones deportivos o leggings
- ☐ Calcetines gruesos
- ☐ Zapatillas de casa
- □ Almohada
- ☐ Música, libros y revistas que te gusten
- ☐ Aperitivos para picar entre horas, como barritas de cereales





Checklist

Ropita para el recién nacido

- ☐ 2 bodies
- ☐ 2 camisetas
- ☐ 1 pantalón largo de algodón
- ☐ 2 pares de calcetines
- ☐ Gorro y chaqueta para irse a casa
- ☐ 10 muselinas
- ☐ 2 o 3 pañales de la talla 1 para el día del alta

Ropa para después del embarazo

- ☐ Pijama o camisón de lactancia
- ☐ Ropa premamá ligera y holgada o camisetas de lactancia
- ☐ Camisas de lactancia
- ☐ Una capa o manta de lactancia
- ☐ Bolso de lactancia

