



teoyleo.com



LISTA DE COSAS PARA LLEVAR AL HOSPITAL

PARA LA MAMA

- Plan de parto y documentos para el hospital
- Cartilla de la seguridad social o tarjeta del médico privado + dni
- Cualquier medicamento que estés tomando
- Gafas (si es que usas)
- 3 mudas de ropa suelta y cómoda
- 2 o 3 sostenemos cómodos
- Protectores de pezones o discos absorbentes
- Zapatillas de estar por casa o calcetines antideslizantes
- Compresas super absorbentes
- 5 o 6 pares de braguitas de algodón normales o desechables
- Neceser: cepillo dientes, pasta, geles ducha y pelo, espejo y cosméticos.
- Algún tentempié saludable: zumo, sandwich, caramelos sin azúcar
- Una almohada cómoda de casa y/o la almohada o cojín de lactancia
- Una toalla grande para la ducha
- Movil, cargador y auriculares
- Cinturón pélvico o faja postparto

PARA EL BEBÉ

- 4 o 5 mudas completas para el recién nacido
- Un par de muselinas o arrullos, para envolverlo
- Gorritos y guantes para que no se arañen la carita
- Calcetines o patucos
- Pañales de talla recién nacido
- Mini babeero
- Neceser para el bebé: tijeras para cortarle las uñas, gasas , cremas del culete, aceite, jabón con ph neutro, ect.
- Porta documentos para guardar bien todos los papeles que nos den
- El maxi cosi para el viaje de vuelta a casa