

Hospital Dulce Hospital

Lista de lo que debes empacar

PARA TI

LACTANCIA

- Brasier para lactancia**
Un brasier para lactancia puede serte muy útil si estás pensando en amamantar.
- Artículos para amamantar**
Protectores mamarios, lanolina/crema para pezón y una almohada para lactancia.

HIGIENE

- Artículos de baño**
Cepillo de dientes, pasta dental, desodorante, jabón, jabón facial, crema hidratante y papel sanitario.
- Toalla/toalla de manos**
Empaca cuando menos 2 toallas para tu estancia en el hospital.
- Productos para el cabello**
Empaca shampoo, acondicionador, shampoo en seco y un cepillo para el cabello.
- Sandalias de plástico**
No olvides tus sandalias para cuando uses la regadera del hospital.
- Toallas sanitarias y ropa interior de maternidad extra**
Empaca tus toallas sanitarias y ropa interior de algodón que puedas desechar en caso de algún derrame.

RELAJARSE

- Ropa para dormir**
Lleva una sudadera/suéter y dos pijamas.
- Bata de noche**
En algunos casos en los hospitales te dan batas y calcetines pero muy probablemente que prefieras usar tu propia ropa.
- Artículos para consentirte o relajarte**
Empaca aceites para masaje facial/cuerpo, lociones, una pelota anti-stress y esmalte para uñas.
- Almohadas suaves**
El hospital te dá almohadas pero puede ser que no sean cómodas. Asegúrate de empacar la tuya.
- Ropa cómoda y ropa para salir del hospital**
Empaca 3 cambios o mudas de ropa cómoda. Calcetines y ropa interior no pueden faltar junto con brasieres cómodos.
- Lentes/Lentes de contacto**
Empaca tus lentes, unos lentes de contacto extra, limpiador para tus lentes, solución para tus lentes de contacto y el estuche de éstos.

PARA TU BEBÉ

- Ropa para salir del hospital**
Lo mejor es llevar mamelucos de tal manera que la cinta de la silla de bebé del automóvil pueda asegurarse sin molestar a tu bebé.
- Cobijitas**
Empaca una o dos cobijitas, una para arropar a tu bebé y la otra para cubrirlo mientras va en la silla del automóvil.
- Artículos para el cuidado del bebé**
Toallitas húmedas, cortaúñas, lima de uñas, calcetines, guantes y gorro.
- Asiento de bebé para el automóvil**
Asegúrate con anticipación de que el asiento está debidamente instalado y aprende como se abrochan las cintas.
- Álbum del bebé**
Atesora los primeros momentos guardando las huellas de los piecitos de tu bebé en un álbum.

Lo que no debes llevar...

- Demasiada ropa. Algunos mamelucos y bodies para el bebé serán suficientes.
- Pañales y toallitas húmedas. Solo considera llevar lo que vayas a ocupar para el día de la salida del hospital.

ELECTRÓNICOS

- Teléfono y cargador**
No olvides llevar el celular y cargador tuyo y de tu pareja cuando vayan hacia el hospital.
- Cámara o videocámara**
Si estás pensando en usar tu celular para tomar fotos o video asegúrate de empacar tu cargador.
- Música y audífonos**
Crea algunos playlists relajantes antes de que el momento de ir al hospital llegue.
- Laptop/Tablet/Lector de libros**
Tus programas favoritos o libros pueden ayudarte a pasar el tiempo durante una labor de parto larga.
- Wi-Fi hotspot**
El Wi-Fi del hospital puede ser intermitente. Un hotspot personal puede funcionar como backup.

PARA TUS HIJOS MÁS GRANDES

- Libros/cartas/rompecabezas**
Empaca libros y cartas para mantener a tus hijos mayores ocupados.
- Fotos**
Lleva al hospital fotos de tus otros hijos para que vean que también piensas en ellos.
- Regalos para los hermanos mayores**
Probablemente quieras darles regalos a tus hijos mayores de parte de su nuevo hermano.

LO QUE NO DEBES TRAER

- Joyería y artículos de valor**
Muchas cosas van a estar pasando en ese momento y es probable que puedas olvidar algo en el hospital.
- Ropa que no quieras echar a perder**
Solo empaca ropa que estés dispuesta a tirar más tarde.
- Juguetes que puedan significar un daño para ti, tu bebé, familia y amigos**
Deja en casa los juguetes que tienen piezas pequeñas.

ALGUNAS OTRAS COSAS

- Botanas y bebidas**
Lleva al hospital barras de dulce sin azúcar para que lo chupes durante la labor de parto y barras de granola y agua para después.
- Un diario, pluma o papel**
Para ayudarte a contar las contracciones y su duración, registrar los horarios en los que alimentas a tu bebé o simplemente para tomar notas.
- Libros y revistas**
Para ayudar a tu pareja a pasar el tiempo.
- Identificación con fotografía, información sobre tu seguro y formatos del hospital**
El hospital te pedirá toda esta documentación.
- Dinero en efectivo y cambio**
Trae dinero en efectivo y cambio para las máquinas dispensadoras de alimentos.
- Bolsa extra**
Para regalos y cosas que tengas que regresar a casa.
- Ropa**
Trae un cambio de repoa y una chamarra para tu pareja.