

Qué empacar para el hospital



Llegó la hora de ir al hospital. A continuación le presentamos una lista de lo que quizá quiera empacar y llevar con usted. A muchas mujeres les gusta empacar un mes antes de su **fecha de parto**. Así, tendrán todo listo cuando llegue el momento. Recuerde: Si usted tiene un **parto** normal, sólo estará en el hospital uno o dos días. Si tiene una **cesárea** sin complicaciones, estará en el hospital de 2 a 4 días.

Artículos de aseo

- Cepillo de dientes, cepillo para el cabello, limpiador facial y algunos otros artículos de baño para usted y para su pareja o la persona que le acompañe
- Anteojos, lentes de contacto y solución para lentes de contacto
- Bálsamo para los labios o chapstick
- Aceites o cremas para masaje

Ropa para usted

- Bata para usarla durante el **parto** y después de haber tenido a su bebé
- Ropa de maternidad para usar en el regreso a casa. Todavía tendrá la barriguita por un tiempo después de dar a luz.
- Medias o calcetines y pantuflas
- Brasier (sostén) de lactancia y maternidad

Ropa y artículos para su bebé

- Ropita con la que llevará al bebé a casa, incluyendo una pijamita o onesie, pantalones, calcetines y un gorrito abrigador
- Cobijitas para el bebé
- Un asiento de seguridad para el auto que sea aprobado, para poder llevar a su bebé a casa. Obtenga más información en: ucsg.safekids.org/es/

Otros artículos importantes

- Teléfono móvil con cámara y música relajante. ¡No olvide el cargador!
- Tarjeta de seguro, identificación con foto y papeleo del hospital
- Fotos o artículos que pueda usar como punto focal durante el **trabajo de parto** para ayudarlo a respirar y relajarse
- Artículos para masaje, incluyendo una pelota de tenis dentro de una media o un rodillo de masaje
- Snacks o bocadillos para su pareja o la persona que le acompañe
- Su **plan para el parto** completo (consulte la página siguiente)
- Un libro de bebé para marcar las huellas de los pies de su bebé

Prepare un plan para sus otros hijos e hijas en casa. ¿Quién los cuidará mientras usted está en el hospital? ¿Alguien pasará por ellos o necesitará llevarlos a algún lugar? Recuerde empacarles también sus cosas necesarias en una bolsa o mochila que se puedan llevar. Intente incluir algo que les dé confort, como sus ropas favoritas o algún animal de peluche.

¿Qué otros artículos desea llevar con usted?
