



La Lista Definitiva de la Bolsa de Maternidad para el Hospital

¿Lo tienes todo preparado para el gran día? El bebé puede llegar antes de lo previsto, así que es mejor organizar la bolsa con antelación, durante el octavo mes de embarazo, por si decide adelantarse.

Esta lista te ayudará a preparar todo lo que tu bebé y tú podáis necesitar. Además, también encontrarás una minilista para tu acompañante. Preparar las bolsas juntos es una buena manera de asegurarse de que tenéis todo lo que necesitáis. Cuando las bolsas estén listas, recomendamos tenerlas a mano, en el coche o cerca de la puerta, y así estaréis preparados para salir de inmediato.

Bolsa del hospital para mamá: Parto

- Documentación para el hospital, DNI y tarjeta sanitaria.**
Ten a mano todos los documentos relativos al control de tu embarazo para que el médico pueda consultarlos con facilidad. Al ingresar, los hospitales piden el DNI o documento de identificación y la cartilla de la Seguridad Social o del seguro privado, así que comprueba que lo tienes todo.
- Plan de parto (si lo tienes).**
Puede que ya hayas comentado con tu equipo médico qué plan de parto prefieres, pero si llevas algunas copias impresas para los médicos y las enfermeras, todo el mundo sabrá qué hacer si en el último momento surgen dudas.
- Bata.**
La bata es útil para moverse y estar más cómoda durante el parto, o para después, si te quedas unos días en el hospital.
- Calcetines.**
Por si se te quedan fríos los pies durante el parto.
- Zapatillas y chancletas.**
Lleva zapatillas que sean fáciles de poner y quitar, además de cómodas, para moverte por la sala de maternidad. Coge también unas chancletas para la ducha.
- Bálsamo labial.**
Los labios se te pueden agrietar durante el parto, por eso la crema de cacao te ayudará a hidratarlos.
- Crema corporal o aceite de masaje.**
A algunas mamás, para relajarse, les va bien un pequeño masaje cuando han empezado las contracciones. Si crees que es una buena idea, incluye loción corporal o aceite de masaje en la bolsa.
- Botella con atomizador y esponja.**
Durante el parto, si notas que empiezas a tener calor, puede que te alivie rociarte la cara y el cuello con agua o bien pasarte una esponja empapada en agua fría por la frente.
- Tu almohada favorita.**
El hospital proporciona almohadas, pero quizás no las encuentres cómodas. Llevarte tu(s) almohada(s) de casa te ayudará a descansar mejor.
- Algo para entretenerse.**
Mete en la bolsa cosas para pasar el tiempo, como un libro, revistas, una tablet donde te hayas descargado películas, alguna serie o música.
- Máscara para los ojos y tapones para los oídos.**
Para poder descansar en una sala de maternidad llena de gente y con mucha luz, una máscara para taparte los ojos y unos tapones para los oídos te ayudarán a sobrellevar mejor las pausas durante el parto y a conciliar el sueño después de este.



Bolsa del hospital para mamá: Después del parto

- Camisones.**
Necesitarás ropa cómoda para dormir mientras estés en el hospital, y un camisón suave y holgado es una buena opción. Escoge los que tienen abertura delantera si quieres darle el pecho a tu bebé.
- Compresas postparto.**
El hospital proporciona compresas postparto, pero quizás quieras llevar algunas más, por si acaso. Es normal sangrar mucho después de dar a luz, y las compresas postparto son más suaves y absorbentes que las normales. Al principio, tendrás que cambiarlas cada una o dos horas, pero en pocos días, el flujo empezará a disminuir.
- Braguitas.**
Coge varias braguitas cómodas que sean lo suficientemente grandes para poderte poner las compresas postparto.
- Sujetadores.**
Te vendrá bien tener varios sujetadores de lactancia o que te resulten cómodos y se ajusten bien.
- Neceser.**
No te olvides de coger pañuelos de papel, cepillo para el pelo o peine, desodorante, cepillo y pasta de dientes, champú, suavizante para el pelo, secador, horquillas y coileteros. Coge una bolsa de plástico para guardar la ropa sucia.
- Maquillaje y productos para el cuidado de la piel.**
Si sueles maquillarte, no te olvides de coger los productos que utilizas normalmente, y comprueba que tienes tu crema hidratante, ya que puede que tu piel se reseque más de lo habitual.
- Gafas y lentillas (si usas).**
Aunque parezca una obviedad, a veces son estas pequeñas cosas las que no tenemos en cuenta al preparar la bolsa para el hospital. Si usas lentillas, no te dejes el líquido y el estuche en casa.
- Teléfono y cargador.**
A menos que decidas hacer un periodo de desconexión digital, no te olvides el teléfono y el cargador. Lo necesitarás para estar en contacto con tus seres queridos, tomar las primeras fotografías y publicar tus novedades en las redes sociales.
- Ropa.**
Además del camisón, quizás te apetezca coger algo más de ropa para estar cómoda en el hospital. Y recuerda también que necesitarás ropa un poco holgada, con cintura ajustable o elástica, para salir del hospital.
- Tus apuntes o libros de referencia.**
Puede que hayas tomado apuntes o te hayan dado algún prospecto en tus clases de preparación al parto, o quizás quieras tener a mano algún libro de referencia sobre recién nacidos. Los médicos y las enfermeras te darán un montón de información y buenos consejos al respecto, pero puede que te parezca más práctico consultar la información cuando tengas a tu bebé en brazos.
- Bebidas y algo para picar.**
A veces, el parto se puede hacer muy largo, así que quizás quieras llevar algo de comer y alguna bebida. Pero antes consulta con tu equipo médico si puedes hacerlo. También puedes llevar algo de picar para cuando termine el parto, algo que sueles comer en casa y que te ayude a hacer más llevadera la estancia en el hospital.



Esenciales de la bolsa del hospital para tu compañero/a de parto

Si eres el acompañante, puede que también quieras llevarte algo para hacer más agradable tu estancia en el hospital junto a la nueva mamá:

- Agua y algo para picar.**
El esfuerzo del parto puede dar sed, incluso a los acompañantes. Llévate agua y alguna cosa de picar, y también monedas para las máquinas expendedoras del hospital.
- Teléfono, cámara o cámara de vídeo, cargadores y baterías.**
No olvides llevar el teléfono para estar en contacto con tus seres queridos, y para entretenerte en los periodos de espera. También te será útil para immortalizar algunos momentos felices. (Asegúrate de que a la tarjeta de memoria de la cámara le queda mucho espacio libre).
- Ropa.**
Un parto es algo impredecible, así que llevar una muda de ropa siempre es una buena idea. Nunca se sabe cuánto va a durar la estancia en el hospital.
- Neceser.**
Después de un parto largo, quizás quieras darte una ducha. La mayoría de hospitales ofrecen esta posibilidad, pero tendrás que comprobar antes si es posible.
- Gafas o lentillas de recambio.**
Puede ser un día largo, así que tener un recambio de gafas y lentillas te puede hacer la vida más fácil.
- Almohada pequeña.**
Te vendrá bien descansar un poco durante los momentos de inactividad.
- Algo para entretenerte.**
Los libros, las tablets o la música siempre son una buena idea para ayudarte a pasar el rato.

Bolsa del hospital para tu bebé

- Bodis.**
Cada hospital tiene su propia política acerca de la ropa que puede usar el recién nacido, así que deberás hablar con ellos antes para saber qué puedes llevar. Es posible que con las cosas que te proporcione el hospital no baste y tengas que llevar ropita adicional y algún accesorio más. Recuerda que es mejor coger aquellos tipo "ranitas", que se abrochen por delante.
- Calcetines y patucos.**
Los recién nacidos cogen frío con mucha facilidad, así que recuerda llevar varios pares de calcetines y patucos por si acaso. Incluso cuando lo tengas en contacto con tu piel, puedes ponerle el gorrito y los calcetines.
- Arrullo.**
Probablemente el hospital te facilite mantitas, pero siempre es más práctico llevar un arrullo de casa para cuando estéis en contacto piel con piel. Este también puede servir para tapar al bebé en la sillita del coche al volver a casa.
- Ropita para volver a casa.**
Según el tiempo y la temperatura que haga, necesitarás distintas prendas de ropa. Cuando hace más calor, los bodis, los patucos y un gorrito bastan. Pero en los meses más fríos deberás llevar también unas manoplas y un abrigo o mono de invierno.
- Sillita del coche.**
Evidentemente esto no se puede incluir en la bolsa para el hospital, pero debes poner una sillita en el coche para viajar de forma segura. Te recomendamos que la instales cuando empieces a preparar la bolsa de maternidad, así la tendrás lista para cuando salgas del hospital.

Con esta lista para el bolso para el hospital, estarás preparada para tu gran día. Infórmate sobre los síntomas de parto para saber cuando es el momento de coger tu bolso y salir de inmediato. ¡Buena suerte!