

La maleta de la mamá

Documentos importantes como identificación oficial, los últimos exámenes realizados a la madre, acta de matrimonio, números de seguridad social, cartilla de salud y todo aquello que se crea conveniente.

Ropa como camisón y pantuflas, ya que la madre debe estar cómoda para poder recuperarse mejor del parto, así como para poder alimentar al bebé. Recuerde poner varias piezas, ya que será inevitable que se manche.

Ropa interior cómoda que pueda ajustarse por arriba de la cintura, en caso de que la madre haya sometido a cesárea.

Pijama o bata que servirá para dormir sin padecer de frío y estar presentable en los momentos de visita o revisión del médico.

Crema para proteger el pezón de la madre. De igual manera se sugiere conseguir protectores mamarios.

Artículos de higiene personal, como pasta dental, cepillo de dientes, champú, peine, crema corporal, jabón, desodorante, toallas femeninas nocturnas. y tal vez un poco de maquillaje ligero.

Teléfono, ya que es importante que siempre se encuentre comunicada y pueda tomar fotos y videos de los primeros momentos del bebé.

Toallas, una grande y una pequeña. También incluye unas sandalias o chanclas para cuando te bañes.

Ropa para poder salir del hospital. Debe ser ropa cómoda.

Algodón para poder absorber los posibles sangrados residuales que se puedan tener después del parto.

La maleta del bebé

En sus primeras horas de vida dentro del hospital, el bebé necesitará lo siguiente:

- Ropita para bebé. Ésta debe estar lavada. Camisas, pantalón, mameluco, guantes, babero, mantas.
- Pañales para recién nacido.
- Toalla.
- Toallitas húmedas.
- Jabón.

Maleta de familiares

Si bien no están en el centro de la acción, los familiares que se quedan a lado de la madre y el bebé, también deben tener en cuenta que pueden llevar:

- Teléfono y cargador.
- *Tablets* o computadoras portátiles.
- Libros.
- Comida ligera.
- Juegos de mesa.
- Dinero en efectivo.

¿Qué NO se debe llevar?

También es importante conocer qué NO se debe llevar o cómo acudir al hospital para el momento del parto:

- La mujer debe llevar uñas cortas y sin esmalte.

- La mujer debe tener la cara libre de maquillaje, ya que éste puede afectar al bebé.
- Joyas o artículos de valor.
- Juguetes o accesorios que sólo ocupan espacio y además pueden perderse.
- Ropa en exceso, sólo llevar un cambio en caso de familiares y 3 en caso de la madre y el bebé.