# Qué llevar al hospital

## CHECKLIST

### Para el bebé

- ☐ 4-5 bodies cruzados
- ☐ 2-3 pares de calcetines
- ☐ 1-2 gorritos
- ☐ 4-5 pantalones o polainas
- ☐ 2-3 gasas o muselinas
- ☐ Arrullo o mantita
- ☐ Ropa para salir del hospital
- ☐ *(Pañales)
- ☐

### Para la mamá

- ☐ Bata o albornoz
- ☐ 1-2 camisones (de fácil apertura para dar el pecho)
- ☐ Zapatillas
- ☐ Bragas desechables 6-8
- ☐ Calcetines
- ☐ Sujetadores de lactancia 2
- ☐ Discos de lactancia
- ☐ Chanclas para la ducha
- ☐ Ropa cómoda para salir del hospital
- ☐ Bolsa para la ropa sucia
- ☐ Bolsa de aseo (cepillo y pasta de dientes, gel, champú, toalla pequeña, coleteros o pinzas para el pelo, cepillo del pelo…)
- ☐ Móvil, cargador y algo de dinero (monedas).
- ☐ *(Compresas de algodón)
- ☐ (Gafas) (Líquido de lentillas y lentillero)
- ☐

### Para el papá/mamá/ acompañante

- ☐ Zapatillas
- ☐ Ropa cómoda
- ☐ Cepillo de dientes y otros útiles de aseo
- ☐ Gafas, líquido de lentillas, lentillero
- ☐ Móvil y cargador
- ☐

### Documentación

- ☐ Tarjeta de la Seguridad Social
- ☐ Plan de parto (si se desea)
- ☐ Libro de seguimiento del embarazo y otros documentos del embarazo (analíticas, informes, ecos…)
- ☐ DNI del padre y de la madre
- ☐ Libro de familia
- ☐

### Otras cosas posibles…

- ☐ Agua
- ☐ Algo para picar, para mamá (si puede) o para el acompañante
- ☐ Pelota de pilates
- ☐ Música
- ☐ Todo aquello que os ayude a estar tranquilas y creáis que os puede ayudar
- ☐

**¡Muy importante!**

Silla del coche preparada para transportar al bebé. Grupo 0, homologada y, a ser posible, a contramarcha.

PEDIA TRIBU