



PANDApost Checklist

Qué llevar al hospital para el parto

Cuando empiezan las contracciones y llega el momento del parto, es normal que los nervios hagan que olvidemos cosas importantes. Por eso, se recomienda preparar la bolsa del hospital entre las semanas 32 y 36 del embarazo.

Documentación

- DNI o pasaporte
 - Tarjeta sanitaria o seguro médico
 - Cartilla de embarazo e informes médicos
 - Plan de parto (opcional)
-

Para mamá

Ropa

- 2-3 camisones cómodos con apertura frontal
- Bata ligera
- Zapatillas y chanclas antideslizantes
- Ropa cómoda para el alta
- 4-6 braguitas altas o desechables
- 2-3 sujetadores de lactancia
- Calcetines

Higiene y cuidados

- Compresas posparto
- Discos de lactancia

- Crema para pezones
- Neceser con:
 - Cepillo y pasta de dientes
 - Champú y gel
 - Cepillo o peine
 - Desodorante
 - Crema hidratante
 - Gomas para el pelo

Otros imprescindibles

- Móvil y cargador
 - Botella de agua reutilizable
 - Snacks
 - Carpeta para documentos
 - Auriculares, libro o tablet (opcional)
 - Bolsa para ropa sucia
 - Monedas o tarjeta para máquinas vending
-

Para el bebé

Ropa

- 4-6 bodys de algodón
- 3-4 pijamas o peleles
- Gorritos
- Calcetines o patucos
- Manoplas (opcional)
- Baberos

Higiene y cuidados

- Pañales para recién nacido
- Toallitas o gasas de algodón

- Crema para el cambio de pañal
- Muselinas
- Arrullo o mantita

Para la salida del hospital

- Conjunto cómodo para el bebé
 - Silla de coche grupo 0 instalada
 - Manta o saco si hace frío
-

Última revisión antes de salir al hospital

- Documentación
- Móvil y cargador
- Llaves y cartera
- Bolsa del bebé
- Silla del coche preparada

