



Hogar Dulce Hospital: Lista de Cosas para Empacar para Tu Estancia

Para Ti

Ropa cómoda y un atuendo para ir a casa

Planea empacar alrededor de 3 conjuntos. Trae artículos cómodos y sueltos que se puedan poner en capas fácilmente. Calcetines y ropa interior son una necesidad, junto con sostenes brasieres cómodos. Considera empacar blusas con aberturas o botones en el frente si planeas amamantar. La ropa oscura puede ser útil para ocultar fugas no deseadas. Probablemente aún parece que tienes 5 o 6 meses de embarazo después del parto, por lo que debes llevar un conjunto espacioso para ir a casa y un par de zapatos planos y cómodos.

Ropa de dormir

Trae un par de tus pijamas favoritas. Aún mejor- ¡dos! Es mejor tener un conjunto de pijamas gruesas y un conjunto más ligero para ayudarte a sentirse cómoda. Trae una sudadera o un suéter también si tienes espacio.

Bata o camisón

Los hospitales proporcionan batas y calcetines, pero es posible que prefieras usar los tuyos. Una bata o camisón te mantiene cubierta y cómoda. Debe tener las mangas sueltas para que las enfermeras puedan checar fácilmente tu recuperación.

Calcetines y pantuflas

Trae un par de pantuflas cómodas que se puedan lavar fácilmente. Calcetines pegajosos o pantuflas con tracción son útiles para caminar por los pisos del hospital.

Sostén (brasier) de maternidad

Ya sea que planees amamantar o no, un buen sostén (brasier) puede proporcionar cierta comodidad antes y después del parto. Un sostén de lactancia será útil si planeas amamantar.

Artículos para amamantar

Estos pueden incluir almohadillas para los senos, crema de lanolina/pezón y una almohada de lactancia. Es posible que desees traer una cobija de amamantar para cuando tengas visitas.

Toallas sanitarias y ropa interior adicional de maternidad

El hospital proporcionará toallas sanitarias y ropa interior de malla para el sangrado después del parto. Es posible que desees empacar toallas sanitarias de trabajo pesado y ropa interior de algodón que pueden arruinarse. Asegúrate de tener algunos en casa, también.

Artículos de aseo

Cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, jabón líquido de baño, limpiador facial, crema hidratante, protector labial y papel higiénico son las necesidades para que tu estancia en el hospital sea más cómoda.

Toalla / toallita

Anteojos/lentes de contacto

Asegúrate de empacar tus anteojos y lentes de contactos adicionales, limpiador de lentes y solución de contacto y estuche.

Chanquetas

Lleva chanclas para la ducha del hospital.

Productos para el cuidado del cabello

Empaca champú, acondicionador, champú seco y un cepillo para el cabello. No olvides los sostenedores de cola de caballo o una diadema elástica para ayudar a mantener el cabello fuera de tu cara durante el parto. Empaca tus líquidos para el cuidado del cabello en envases pequeños de viaje para mantener tu bolso ligero.



Artículos para mimarte o relajarte

Estos artículos pueden incluir aceites o lociones de masaje facial/corporal, masajeador de espalda, pelota de presión para aliviar el estrés, maquillaje y barniz de uñas. Estos artículos pueden ayudarte a mantenerte relajada y sentirte como tú misma, y lucir lo mejor posible en las primeras fotos con tu bebé nuevo.

Almohadas blandas

Los hospitales proporcionan tantas almohadas como desees, pero pueden ser incómodas. Las almohadas del hogar pueden ayudarte a relajarte y descansar cómodamente. Usa fundas de almohada de colores para que no se mezclen con las almohadas del hospital. No olvides una almohada para tu pareja, también.

Para tu Pareja

Ropa cómoda y atuendo para salir o regresar a casa

Justo como la futura mamá, debes planear traer un par de prendas para tu estadía en el hospital. A diferencia de mamá, que pasará una buena parte de tiempo descansando, es posible que tú salgas en público, por lo que debes tenerlo en cuenta al hacer las maletas.

Sudaderas

Las mujeres en trabajo de parto tienden a tener calor y lo más probable es que quieran que el termostato esté en la posición más baja. Empaca una sudadera para mantenerte abrigado, pero asegúrate de no empacar

una sudadera favorita que te entristecería que se arruinara durante el primer cambio de pañal.

Camisa para fotos

Recuerda que habrá muchas fotos tuyas, de mamá y del bebé. Si quieres algo limpio y listo para Instagram, asegúrate de incluirlo en tu maleta.

Almohada

Cada hospital tendrá una configuración diferente para ti. Cuando hagas el recorrido por el hospital antes de la llegada del bebé, asegúrate de tener una idea clara de los preparativos. Así sabrás si debes traer algunas cosas de casa para estar más cómodo (almohada, cobija, etc.). Si vas a pasar la noche en un catre o simplemente echarás unos pestañazos en una mecedora, una almohada cómoda marcará la diferencia.

Bocadillos o Snacks

Muchos hospitales no proporcionan alimentos a las parejas y, aunque lo hagan, siempre es una buena idea llevar consigo refrigerios fáciles y saludables. Nunca se sabe si el hambre atacará a medianoche cuando la cocina del hospital esté cerrada.

Botella de agua

Tú y mamá necesitarán mantenerse hidratados, pero con frecuencia el personal del hospital impondrá algunos límites en la ingesta de líquidos. Lleva una botella de agua recargable para mantenerte hidratado o lleva otras bebidas para tener variedad.

Medicamentos para ti o para tu pareja

No olvides ningún medicamento necesario para ti o para mamá.

Regalo para la mamá por el nacimiento

Una tendencia más reciente, es el regalo por parto. Es un regalo que la pareja o familia le da a la mamá inmediatamente después del nacimiento del bebé. Los regalos por parto pueden incluir joyas, arte, un certificado de regalo a su tienda favorita o cualquier cosa que la nueva mamá aprecie.

Para tu Bebé

Conjunto para ir a casa para el bebé

El hospital proporcionará pañales, pero asegúrate de llevar un conjunto para que tu bebé vista en su viaje a casa. Es posible que desees empacar algunos conjuntos de diferentes tamaños. Lo mejor es llevar ropa de una pieza con piernas, para que la correa del asiento para el carro pueda sujetarse entre ellas.

Cobija del bebé

Asegúrate de empacar unas cobijas cálidas y suaves para tu bebé. Es posible que desees una para envolver a tu bebé y otra para cubrir a tu bebé en el asiento para el carro en el camino a casa.

Artículos para el cuidado del bebé

Estos incluyen toallitas para bebés, cortaúñas, una lima, calcetines, guantes y un sombrero.



Asiento de carro

¡No puedes traer a tu pequeño a casa sin uno! Asegúrate de que esté correctamente instalado de adelante y sepas cómo abrochar el asiento correctamente.

Libro del bebé

Apreciar los primeros momentos obteniendo las huellas de tu bebé en tu libro del bebé. También es posible que desees registrar algunos de los detalles del nacimiento de tu bebé.

Fórmula para Bebés

Si tu hospital lo permite, considera llevar tu fórmula preferida como las [botellitas de Enfamil Nursette® de 2 onzas líquidas](#).

Artículos Electrónicos

Teléfono y cargador

Asegúrate de que tú y tu pareja tengan sus teléfonos y cargadores cuando vayan al hospital. Descarga aplicaciones útiles antes de ir al hospital, como el temporizador de contracción en la aplicación Expecting Baby. Asegúrate de tener números de teléfono de familiares y amigos.

Cámara o cámara de video

Si planeas usar tu teléfono para tomar fotos o videos, asegúrate de empacar su cargador. Es posible que desees llevar un cargador de batería como reserva. ¡Considera eliminar el espacio de la memoria en tu teléfono antes de que llegue el momento del hospital, para que tengas mucho espacio para fotos del bebé nuevo!

Música y audífonos

Haz algunas listas de música relajantes antes de que llegue el momento del hospital. Es posible que también desees hacer una lista de música alegre para ayudarte a pasar a través del parto.

Computadora portátil/ tableta/lector electrónico

Tus programas o libros favoritos pueden ayudarte, y a tu pareja, a pasar el tiempo durante un parto largo.

Punto de acceso Wi-Fi

El Wi-Fi del hospital a veces puede ser irregular. Un punto de acceso personal puede proporcionar una reserva de seguridad.

Para tus niños mayores

Libros/barajas de cartas/ rompecabezas

Fotos

Trae fotos de tus otros niños para colocar al lado de tu cama, para que puedan ver que están en tu mente, también.

Regalos para hermanos mayores

Es posible que desees traer regalos del bebé para tus otros niños.

Otros elementos

Aperitivos y bebidas

Después de horas de trabajo de parto, es probable que tengas mucha hambre. Trae tus propios refrigerios para ti y tu pareja: barras de granola, galletas saladas, frutas secas y agua

embotellada o con sabor. Trae caramelos duros sin azúcar para chupar durante el trabajo de parto.

Un diario o bolígrafo y papel

Esto puede ser útil para cronometrar las contracciones, rastrear las sesiones de alimentación de tu bebé o tomar notas de tu doctor.

Libros o revistas

Identificación con foto, información de seguro y formas de hospital

Efectivo y cambio

Trae efectivo y cambio para las máquinas expendedoras.

Una bolsa extra

Es probable que vuelvas a casa con más cosas de las que trajiste. Trae una bolsa extra para regalos y artículos del hospital.

Qué NO traer

Joyas y otros artículos valiosos

Cualquier artículo de ropa que no quieras arruinar

Cualquier juguete que pueda representar un peligro para ti, tu bebé o tu familia y amigos

Deja atrás cualquier juguete con partes pequeñas.

