

# MALETA DEL HOSPITAL

NI POCO NI MUCHO

## PARA MAMÁ

- Compresas tocológicas (100% algodón).
- Braguitas desechables. Mi recomendación BRAGUITAS.
- Braguitas reutilizables. Un paquete de braguitas de algodón que puedas tirar después del posparto. Mi recomendación BRAGUITAS.
- Chanclas/zapatillas de estar por casa
- Camisones o pijamas con botones (si das el pecho).
- Una muda cómoda para salir del hospital
- Bolsa de aseo.



## SI LACTANCIA MATERNA

- Colector de silicona.
- Conchas de lactancia.
- Discos desechables o reutilizables.
- Cojín de lactancia (opcional).



## SI LACTANCIA ARTIFICIAL

- Biberón de cristal.
  - Leche de fórmula a tu elección.
  - Agua embotellada.
- Importante **ESTERILIZAR**



@a.solascontumatrona

# MALETA DEL HOSPITAL

NI POCO NI MUCHO

## PARA BEBÉ



- Cuatro o cinco bodies de manga larga o corta.
- Cuatro o cinco pijamas de manga larga.
- Un gorro, ya que no es necesaria en espacios cerrados.
- Un arrullo/manta.
- Muselinas.
- Tus propias pañales y toallitas si así lo deseas ya que te darán en el hospital.



**IMPORTANTE:** usar tejidos naturales, retirar etiquetado y lavar previamente.

## PARA ACOMPAÑANTE



- Bolsa de aseo.
- Ropa cómoda o pijama.
- Chanclas/zapatillas.
- Cargadores.
- Tablet/cámara.



## DOCUMENTACIÓN

- DNI, NIE o pasaporte.
- Tarjeta sanitaria pública y/o privada.
- Carpeta de control del embarazo o documentación impresa



# MALETA DEL HOSPITAL

NI POCO NI MUCHO

## A TENER EN CUENTA

Normalmente se llevan cosas de más y muchas de ellas ni las usarás. Piensa que siempre pueden acercarte eso que necesitas.

- Lleva algunos **snacks** como barritas de cereales, fruta o alguna bebida isotónica y agua. (NUNCA sabes a qué hora vas a dar a luz)
- Las **pomadas de pezones y sacaleches** no son imprescindibles, déjate asesorar por tu matrona conforme pasen los días.
- El **chupete** es algo personal y opcional, para evitar la confusión tetina-pezón se recomienda esperar entre 4 y 6 semanas.
- En la mayoría de hospitales te darán pañales, toallitas e incluso compresas. NO laves demasiadas.

Y lo más IMPORTANTE...

**Confía** en el proceso y en tu cuerpo, las mujeres estamos creadas para esto. Ten **paciencia**, los partos suelen ser largos. Confía en tu **acompañante**, seguro que has elegido bien.

Para lo demás, estoy aquí para acompañarte.

