

Checklist Bolso Maternal

Todo lo que necesitas para el hospital

PARA LA MAMA

Ropa y calzado

- 2 camisones con abertura delantera
- 1 bata comoda
- 2 corpinos / tops de lactancia
- 4-6 ropa interior tiro alto o descartable
- 1 par de medias antideslizantes
- Ojotas o sandalias
- Conjunto comodo para volver a casa

Higiene personal

- Cepillo de pelo, shampoo, acondicionador
- Cepillo y pasta de dientes
- Desodorante, balsamo labial, locion corporal
- Toalla grande de casa
- Apositos postparto extra grandes

Lactancia

- Crema de ordene / calendula
- Discos absorbentes para lactancia
- Pezoneras (opcional)
- Almohada de lactancia (opcional)

Documentos y otros

- DNI + carnet obra social / prepaga
- Carnet de controles prenatales + estudios
- Plan de parto impreso (varias copias)
- Cargador de celular + cable largo
- Snacks y botella de agua
- Almohada de casa

Checklist Bolso Maternal

Todo lo que necesitas para el hospital

PARA EL BEBE

Bolsa sala de partos (rotulada con tu nombre)

- 1 body de algodón
- 1 enterito o ranita
- 1 par de esarpines / medias
- 1 gorro de algodón
- 1 panal talla RN
- 1 manta liviana de algodón
- 1 manta abrigada (polar o lana)

Ropa para internacion (2-3 dias)

- 4-6 bodys de algodón
- 4-6 enteritos o ranitas
- 3-4 pares de esarpines / medias
- 2-3 gorros de algodón
- 2-3 conjuntos abrigados (según época)
- 1 conjunto para el alta (en 2 tallas: RN y 0-3)

Panales e higiene

- Panales talla RN (paquete de 20+ unidades)
- Oleo calcareo
- Algodón (ideal las primeras semanas)
- Toallitas húmedas sin perfume ni alcohol
- Cambiador portátil
- Crema para paspaduras

Accesorios

- Butaca / huevito para el auto (instalada antes del parto!)
- 2 mantas: 1 liviana + 1 abrigada
- Chupete (opcional - consultar con pediatra)
- Datos de contacto del pediatra

Recordatorios importantes

- Tene el bolso listo entre la semana 32 y 36
- Lava toda la ropa del bebe con jabón neutro antes
- La bolsa de sala de partos va aparte, rotulada
- Avisale a tu pareja donde esta el bolso
- Consulta con tu hospital por indicaciones específicas