



Checklist: ¿Qué llevar en tu bolso de maternidad para el hospital?

Versión para imprimir y para tener a mano desde el celular 📄 📱

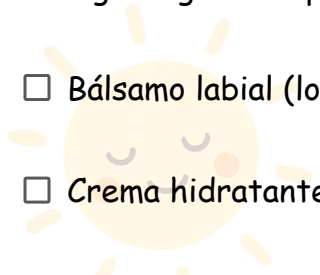


Para la mamá

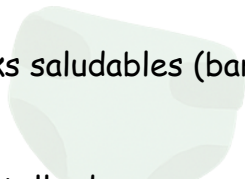
- ☐ 2-3 camisones o pijamas cómodos (preferiblemente abiertos para lactancia)
- ☐ Bata ligera o suéter
- ☐ Pantuflas o medias antideslizantes
- ☐ Sujetadores de lactancia
- ☐ Ropa interior cómoda (tipo desechable o de algodón) en caso de que quieras usar compresas postparto.
- ☐ Compresas postparto (aunque el hospital suele dar, algunas prefieren las suyas) o pañales postparto.
- ☐ Faja postparto (opcional) - Siempre pregunta a tu médico
- ☐ Ropa para salir del hospital (súper cómoda)
- ☐ Productos de higiene personal:
 - ☐ Cepillo de dientes y pasta
 - ☐ Desodorante

Created with love by
Mami Sunshine

- ☐ Shampoo y acondicionador
- ☐ Jabón corporal
- ☐ Cepillo o peine
- ☐ Ligas o ganchos para el cabello
- ☐ Bálsamo labial (los labios se resecan mucho en el parto)
- ☐ Crema hidratante
- ☐ Toalla personal (opcional)
- ☐ Almohadita o cojín de lactancia (si lo prefieres)
- ☐ Cargador de celular (+ cable largo)
- ☐ Documentos de identificación y seguro médico
- ☐ Plan de parto (si tienes uno)
- ☐ Snacks saludables (barras, nueces, galletas integrales)
- ☐ Botella de agua reutilizable



Created with love by
Mami Sunshine





Para el bebé

- ☐ 2-3 mudas de ropa (body, pantaloncito, gorrito, manoplas)
- ☐ Manta suave o swaddle
- ☐ Cobijita ligera
- ☐ Pañales de recién nacido (el hospital da, pero puedes llevar algunos)
- ☐ Toallitas húmedas para piel sensible
- ☐ Crema para la colita
- ☐ Tetero o fórmula (si no vas a lactar, aunque en la mayoría de hospitales los dan)
- ☐ Asiento de carro instalado y listo para la salida (¡es obligatorio!)



Para tu acompañante (pareja o familiar)

- ☐ 1 muda de ropa cómoda
- ☐ Suéter o chaqueta (los hospitales son fríos)
- ☐ Snacks, botella de agua
- ☐ Cargador de celular
- ☐ Lista de contactos o cosas importantes



Tips adicionales

- Usa dos bolsos separados: uno para ti y uno para el bebé.
- Coloca la ropa del bebé en bolsitas ziploc etiquetadas por día o por tipo.
- Empaca con tiempo (idealmente entre la semana 34 y 36).
- No te preocupes por empacar muchas cosas: el hospital provee lo básico.

Created with love by
Mami Sunshine

