

TODO PARA
LA MATERNIDAD



MAMA

Ropa

- ☐ 1 o 2 cárdigan largos
- ☐ 1 camisa amplía
- ☐ 2 camisones
- ☐ 5 camisetas de manga corta
- ☐ 3 sujetadores
- ☐ 5 bragas en algodón y o desechables
- ☐ 5 pares de calcetines cómodos
- ☐ 1 par de zapatillas
- ☐ 1 outfit para de calle para la salida del hospital

Productos de baño

- ☐ 2 toallas de baño
- ☐ Cepillo y pasta de dientes
- ☐ Gel de ducha y champú
- ☐ Desodorante y loción corporal
- ☐ Aceite anti-estrías
- ☐ Protección higiénica especial y discos de lactancia
- ☐ Goma o cinta para el pelo

BEBÉ

El día D

- ☐ 1 body manga larga
- ☐ 1 pelele
- ☐ 1 camisita o cárdigan
- ☐ 1 gorro y 1 par de calcetines
- ☐ 1 saco TOG 2

Para los primeros días

- ☐ 6-8 bodis de manga larga
- ☐ 6-8 peleles
- ☐ 1 conjunto de día para la salida del hospital
- ☐ 2 jerséis de recién nacido o cárdigans abrigados
- ☐ 2 par de calcetines
- ☐ 2 sacos TOG 2
- ☐ 2 capas de baño
- ☐ 5 baberos y muselinas
- ☐ 1 doudou
- ☐ 1 chupete (de repuesto)

Para la vuelta a casa

- ☐ 1 nido o manta
- ☐ 1 silla de coche
- ☐ 1 moisés
- ☐ 1 portabebés
- ☐ 1 manta
- ☐ 1 cochecito

SEGUNDO PROGENITOR

- ☐ DNI
- ☐ Ropa de cambio
- ☐ Teléfono
- ☐ Un poco de dinero en efectivo
- ☐ Algo para picar

¡NO OLVIDAR!

- ☐ Pulverizador o humidificador
- ☐ Lamparita nocturna
- ☐ Cámara de fotos

Documentos importantes

- ☐ Tarjeta sanitaria
- ☐ Tarjeta de la mutua
- ☐ Tarjeta grupo sanguíneo
- ☐ Historial médico o cartilla de embarazada
- ☐ Libro de familia
- ☐ Cuaderno para empezar a llevar un registro de su vida diaria si no te lo proporciona la maternidad

