



# TODO PARA LA MATERNIDAD

## MAMA

### Ropa

- 5 tops
- 1 o 2 cárdigan largos
- 1 camisa amplia
- 2 camisones
- 2 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
- 1 pelele
- 1 camiseta de nacimiento
- 1 gorrito y patucos

### Para los primeros días

- 6 o 8 bodys y pelele
- 1 conjunto de día para la salida del hospital
- 3 camisetas de nacimiento
- 1 par de calcetines, patucos
- 1 saco de dormir

### Para la vuelta a casa

- 1 saco con capucha
- 2 gorritos
- 2 arrullos
- 5 baberos
- 1 manta
- 1 doudou
- 1 chupete (de recambio)
- 1 sillita de bebé para el coche

## PAPA

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

## ¡NO OLVIDAR!

- Pulverizador o humidificador
- Linterna
- Cámara de fotos
- Cuaderno de notas para apuntar los primeros datos de tu bebé si no lo proporciona el hospital

### Documentos importantes

- Tarjeta sanitaria
- Tarjeta de la mutua
- Tarjeta grupo sanguíneo
- Historial médico o cartilla de embarazada
- Libro de familia