



Lo que debe traer al hospital

Para la madre

- ❖ Loción corporal o aceite para masajes
- ❖ Utensilios para masajes, pelotas de tenis
- ❖ Bálsamo labial
- ❖ Dulces duros para chupar, chicles, piruletas
- ❖ Meriendas/refrigerios de su gusto, simples
- ❖ Accesorios para el cabello para mantenerse fresca
- ❖ Artículos de aseo personal/ducha
- ❖ Calcetas térmicas (medias gruesas), zapatillas o chancclas
- ❖ Música energizante/relajante en su teléfono o dispositivo para escuchar
- ❖ calcetín de arroz o una compresa tibia o fresca
- ❖ *Brassiere* (sostén) y almohadilla para lactancia, crema para pezones
- ❖ Solución para los anteojos o lentes de contacto
- ❖ Bata, pijamas (camisones) si desea
- ❖ Ropa cómoda para cuando se vaya a casa

Favor verificar con su seguro médico sobre la cobertura de la circuncisión para los varones y la bomba sacaleches

Para el padre o ayudante

- ❖ Una copia de las "Pautas para el parto" ["Deseos para su experiencia con el nacimiento de su bebé"]
- ❖ Cámara, trípode u otro equipo relacionado, cargadores
- ❖ Artículos de aseo personal/ducha
- ❖ Meriendas/refrigerios (sándwiches, frutas, barras energéticas, quesos, galletas, bebidas)
- ❖ dinero en efectivo/cambio para máquinas expendedoras o cafetería
- ❖ Teléfono celular/cargador
- ❖ Barajas de jugar, material de lectura, etc. que sirvan como distracción para los momentos tranquilos
- ❖ Medicinas personales que Ud. pudiera necesitar (dolor de cabeza, prescripción, etc.)
- ❖ Una muda de ropa, una franela sudadera [*sweatshirt*]
- ❖ Solución para los anteojos o lentes de contacto

Prepare su vehículo para el viaje al hospital.

Para el/la bebé

- ❖ Una muda de ropa para llevarlo a casa, camiseta, pijama de una pieza o bata de dormir y su cobija para envolverlo
- ❖ Calcetines/manta/cobija para uso en exteriores
- ❖ Un asiento de seguridad para el auto que Ud. ya haya probado en su vehículo
- ❖ álbum del bebe o papel tarjeta para imprimir las huellas de los pies

El Centro de Partos le proporcionará:

- pañales tamaño uno y recién nacido
- champú para bebé
- aspirador nasal
- gorro
- camiseta *onesie*
- peine fino
- termómetro digital.