



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Lista de cosas a empacar para llevar al hospital

GUÍA PARA IMPRIMIR

No espere hasta que esté en trabajo de parto para empacar las cosas que debe llevar al hospital. Unas pocas semanas antes de la fecha de parto, reúna los artículos de esta lista. Cuando llegue el gran momento, puede revisar nuevamente la lista antes de salir para empacar artículos de última hora y asegurarse de tener todo lo que necesita. Quizás su pareja también quiera llevar una maleta con una muda de ropa y artículos personales para el día siguiente.

Qué necesita la madre

- Su tarjeta de seguro
- Bata de baño
- Calcetines
- Pantuflas
- Muda mudada de ropa, que incluye ropa para regresar a la casa. Asegúrese de que la ropa sea holgada y cómoda
- Sostén de maternidad, almohadillas para amamantar y ropa interior de maternidad
- Artículos de higiene, como cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, champú, acondicionador, solución para lentes de contacto, protector labial, cepillo de pelo y hebillas o cintas para el pelo. Si usa gafas, no las olvide.
- Música
- Algo para leer o mantenerse entretenida, como crucigramas
- Su cámara de fotos/video, con las baterías y el cargador. Asegúrese de que su pareja no pierda de vista los objetos de valor y los lleve de regreso a casa

- Merienda para su pareja y para usted para después de tener al bebé
- Números de teléfono de amigos y familiares

Qué necesita el bebé

- Camiseta
- Un conjunto para regresar a casa, como un enterito elastizado, camisón o suéter
- Un par de calcetines o escaarpines
- Cobija para bebé, gorro y una cobija más gruesa o traje de abrigo si el clima es frío
- Pañales y toallitas húmedas (algunos hospitales entregan un suministro inicial de estos artículos)
- Asiento de seguridad para el automóvil
- Pañalera

Qué no debe llevar

- Joyas
- Tarjetas de crédito, gran cantidad de dinero en efectivo o cualquier otro objeto de valor

Contenido revisado el 1 de noviembre de 2009.