



Lista de Verificación de la Bolsa del Hospital

Para Madre/Persona que da a Luz

- ☐ Chancas/pantuflas
- ☐ Traje de ir a casa
- ☐ Almohadillas de lactancia
- ☐ Almohada (funda no blanca)
- ☐ Pijamas
- ☐ Camiseta sin mangas/ Camiseta abotonada para la lactancia
- ☐ Túnica
- ☐ Medias
- ☐ Sujetador deportivo o sujetador de lactancia
- ☐ Espejuelos
- ☐ Gorro de ducha

Artículos de aseo

- ☐ Pomada para labios
- ☐ Solución para lentes de contacto y estuche
- ☐ Desodorante
- ☐ Alcohol en gel
- ☐ Champú/acondicionador
- ☐ Cepillo de diente y pasta de diente
- ☐ Cepillo de pelo
- ☐ Banda para el cabello o lazo para el cabello

Extras

- ☐ Libro/revistas
- ☐ Meriendas
- ☐ Música
- ☐ Afirmaciones
- ☐ Cámara
- ☐ Celular y cargador
- ☐ Máquina de ruido
- ☐ Tapones para los oídos
- ☐ Abanico personal

- ☐ Artículos de comodidad: masajeador de mano, aromaterapia

Documentos Personales

- ☐ Certificado de nacimiento (Plan)
- ☐ Identificación y seguro
- ☐ Información del pediatra

Para el Bebé

- ☐ Asiento de coche- Arnés de 5 puntos (imprescindible)
- ☐ Almohada de lactancia
- ☐ Traje de ir a casa

Para Pareja

- ☐ Manta o saco de dormir
- ☐ Efectivo para máquina expendedora
- ☐ Almohada(funda no blanca)
- ☐ Cepillo de diente
- ☐ Ropa cómoda para dormir
- ☐ Meriendas

Tenga en cuenta que los siguientes artículos estarán disponibles en el hospital. Si desea traer los suyos, también está permitido.

- ☐ Ropa interior de malla
- ☐ Toallas sanitarias
- ☐ Spray de recuperación posparto
- ☐ Almohadillas medicadas
- ☐ Lanolina o crema para pezones
- ☐ Almohadillas de lactancia
- ☐ Extractor de leche(especialmente diseñado para establecer el suministro de leche)
- ☐ Pañales
- ☐ Toallitas
- ☐ Manta de bebé
- ☐ Sombrero de bebé
- ☐ Mamelucos



capitalhealth

Minds Advancing Medicine