

Maleta para el hospital

Lo indispensable, en una hoja

DESDE LA SEMANA 34

Prepárala alrededor de la semana 34 y déjala donde cualquiera de la casa la encuentre. Confirma con tu hospital qué permiten llevar.

Documentos: esto va primero

- Identificación oficial y CURP.
- Carnet de control prenatal, ultrasonidos y laboratorios.
- Póliza, carnet de la institución o comprobante de afiliación.
- Teléfonos impresos, por si el celular se queda sin batería.

Para ti

- Dos camisones que abran al frente, bata y pantuflas antiderrapantes.
- Toallas posparto del tamaño más grande y ropa interior desechable.
- Brasier de lactancia, discos absorbentes y artículos de higiene.
- Ropa holgada para volver a casa: seguirás con vientre.

Para tu bebé

- Pañales de recién nacido y toallitas sin alcohol.
- Tres mudas completas con calcetines y gorro.
- Silla portabebé instalada en el coche antes de salir.

Ve al hospital sin esperar si

- Rompes fuente, aunque no tengas contracciones
- Tienes sangrado
- Dejas de sentir movimientos del bebé
- Dolor de cabeza intenso, visión borrosa o hinchazón repentina

¿Quieres la versión completa?

La **lista completa**, gratis, con lo que no cabe en esta hoja:

- Qué llevar para quien te acompaña, que casi siempre se olvida
- Las señales por las que hay que ir al hospital sin esperar

Pídela en masalladelabata.org/recursos

DE DÓNDE SALE

- Secretaría de Salud — NOM-007-SSA2-2016 · OMS — Atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo.

Material educativo. No sustituye una consulta médica ni indica dosis de ningún medicamento. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirlo y compartirlo tal cual; no está permitido venderlo ni modificarlo.