



CANASTILLA



Se recomienda tenerla preparada en el tercer trimestre (36 semanas de gestación)
La estancia estimada en el hospital será de 2 días para un parto vaginal, 3 si es cesárea.

Para el bebé

(Cantidades aproximadas)

- 4-5 mudas de ropa interior. Pueden ser camisetas de batista o de algodón, o conjuntos de una pieza (body de algodón)
- 4-5 mudas de vestir (de dos piezas o entero)
- 2 arrullos o toallas
- 2 gorros y patucos (si no los lleva el conjunto de vestir)

Para el momento del parto/sala de partos (en una bolsa aparte):

- 1 muda completa (interior-exterior) + gorrito
- 1 pañal
- 1 arrullo
- Zapatillas para la madre

Lavad la ropa del bebé antes del primer uso, con jabón suave sin lejía ni suavizante (lo podemos sustituir por vinagre, que suaviza sin dejar olor)

Se aconseja quitar las etiquetas para evitar rozaduras en la p

Otros:

- 1 paquete de pañales para recién nacido (2-4 kg)
- Crema para el culito (solo por si presenta irritación)
- Crema hidratante, aceite de almendras dulces u otro producto natural
- Jabón corporal (el más natural posible) + toalla/albornoz
- Lima para uñas de bebé
- Toallitas húmedas



Para la madre

- 2-4 camisetas de dormir (que faciliten la lactancia materna si está prevista)
- 1 batín y zapatillas
- 2 sujetadores especiales para lactancia materna (si está prevista) o fáciles de levantar (sin aros)
- Unas 10 bragas de algodón o de un solo uso
- Neceser personal:
 - 1 paquete de compresas grandes, de algodón y sin perfumes
 - Cepillo de dientes, jabón, toalla....
- Abanico, bebida isotónica, música, esterilla, homeopatía o cualquier otro elemento que favorezca el proceso del parto.
- Antifaz para ojos, tapones de oídos para descansar mejor...

Documentación

- Tarjeta sanitaria
- DNI o pasaporte
- Carnet de embarazo
- Cualquier documentación sobre exploraciones referentes al control del embarazo que no hayas llevado al hospital anteriormente.

Los documentos para la inscripción del bebé se facilitarán en el hospital.

Otras recomendaciones

- Evita ir al hospital maquillada (uñas y rostro) o llevar joyas
- Si se usan lentillas, es mejor cambiarlas por las gafas o llevar material de recambio.
- Intenta evitar jabones y colonias muy perfumadas para interferir lo mínimo en la lactancia materna y/o el vínculo.
- Si está prevista lactancia artificial, no hace falta llevar el material (biberones y leche); el hospital lo proporciona.
- Si está prevista lactancia materna, recomendamos no dar chupete hasta que no esté bien instaurada.