

# Lo que no tenés que olvidar

ahora  
mamá

## Para tu bebé:

Algunas maternidades proveen la ropa y todos los elementos que el bebé necesitará durante su permanencia en la maternidad. De no ser así, poné en el bolso:

- Pañales descartables (talle RN)
- Algodón y óleo calcáreo, o toallitas para recién nacidos
- Alcohol y gasa (para limpiarle el ombligo)
- 1 cambiador
- 3 batitas finitas
- 3 batitas gruesas
- 2 gorritos de algodón
- 2 saquitos de lana suave o de hilo (según la estación) con botones
- 2 pares de medias de algodón
- 1 mantita de algodón
- 2 pantaloncitos / ranitas
- 1 conjunto de ropa para el día del alta

## Para la mamá:

- 2 ó 3 camisones abiertos en la parte delantera (para facilitar la lactancia)
- 1 bata
- 1 par de chinelas cómodas y sin taco
- 1 par de ojotas (para la ducha)
- 4 bombachas ó más de algodón (no llesves "tangas", tené en cuenta que usarás apósitos posparto y la bombacha debe contenerlos)
- 3 corpiños para amamantar
- Jabón
- Toalla
- Peine
- Cepillo y pasta dental
- Champú y acondicionador
- Secador de pelo
- Gomitas o hebillas para el cabello
- Apósitos posparto (durante la internación, te los darán en la maternidad)
- Antitranspirante

- Pañuelos descartables
- Cosméticos
- Cargador del celular
- Ropa para el día del alta (llevá prendas cómodas y holgadas; tu cuerpo sufrirá muchos cambios, y va a pasar algún tiempo hasta que recuperes tu figura)

## Para el momento del parto

- 1 camión corto para el parto
- 1 par de medias (durante el parto podés sentir frío)

## Para la hora de amamantar

- Almohadón para lactancia
- Crema de caléndula
- Escudos aireadores
- Protectores mamarios
- Pezoneras (sólo si tenés pezones planos o umbilicados)

## Para tu pareja

- Una muda de ropa
- Un pijama o ropa cómoda para dormir
- Peine
- Cepillo de dientes

## Documentación

- Tu DNI y el de tu pareja
- Libreta de matrimonio (si están casados)
- El carnet de tu medicina prepaga u obra social
- La orden de internación.
- Los estudios que te realizaron durante el embarazo.
- Los estudios que se requieren para internarse

## ¡Todo listo!

En pocas semanas nacerá tu bebé. Se aproxima ese momento que tantas veces imaginaste. ¡Disfrutá la panza y esperá a tu bebé con ansias, que en menos de lo que pensás, lo tendrás en tus brazos! ▀

© Copyright Ahora Mamá