



¿Qué traer al Hospital?

Llevas 9 meses esperando este momento y seguro que te has preparado de la mejor forma posible, ahora te preguntas qué cosas deberías llevar para el momento del parto. En realidad, lo único que un bebé recién nacido necesita es el cuerpo de su madre, por lo que serán suficientes vuestros brazos deseosos de abrazarle, que le hagan sentir igual de seguro que cuando se encontraba dentro del útero.

Lo verdaderamente imprescindible a la hora de venir al hospital es:

- Confianza y seguridad en ti misma y en tu capacidad de dar a luz.
- Instinto, tu bebé llegará cuando esté listo y el mecanismo del parto se desencadenará cuando llegue ese momento. Tu bebé sabe cómo tiene que nacer y tu cuerpo sabe como parir, confía en él.
- Buena compañía, alguien de tu confianza que sea capaz de transmitirti seguridad y haga que te sientas a gusto durante el proceso del parto, que cuide de ti, que te proporcione amor y seguridad.

Para ti:

- Documentación sanitaria, DNI y libro de familia, si tenéis.
- Documentación del embarazo si el seguimiento se ha realizado en otro centro.
- Chanclas y/o zapatillas.
- Coleteros o gomas de pelo.
- Bolsa de aseo personal.
- Ropa interior (desechable o de algodón).
- Bata.
- Sujetador de lactancia o sujetador deportivo en caso de lactancia artificial.
- Ropa para salir del hospital.

Opcional:

- Música u otro entretenimiento. La música relajante, reduce el estrés y favorece los pensamientos positivos.
- En caso de que te hayan programado una inducción, éstas suelen ser largas, por lo que leer, ver una serie o una película puede hacerte la espera más amena. Lo más habitual es que pases las primeras 24 horas en hospitalización, hasta que las condiciones del cuello uterino sean favorables para pasar al paritorio. Durante esta primera fase de la inducción podrás ducharte, comer, beber, caminar, utilizar una pelota de pilates o dormir la siesta, en función de cómo tolere esas primeras contracciones. Durante este período no estarás monitorizada todo el tiempo, sino que periódicamente controlaremos el bienestar del bebé.
- Plan de parto: Un plan de parto es un documento escrito en el que la madre y su pareja o acompañante expresan sus preferencias, deseos y necesidades para el parto y postparto (siempre que las condiciones de la madre y el bebé lo permitan). Lo ideal es entregarlo en el momento del ingreso para que los profesionales puedan estudiarlo y, en caso de no poder cumplir alguno de los puntos, ofrecer una explicación y alternativas si las hubiera. Es recomendable leer algún plan de parto durante el embarazo porque el documento también contiene información y puede plantear algunas opciones que no se habían pensado. Se puede descargar el Plan de Parto y Nacimiento del Ministerio de Sanidad. <https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/planPartoNacimiento.pdf>





- Cojín de lactancia.
- Cualquier otra cosa que tu consideres que pueda ayudarte durante tu estancia.

El hospital te proporcionará:

- Camisón.
- Compresas.
- Empapadores para la cama.
- Toallas de baño.

Para el bebé:

- Arrullo o mantita.
- Gorrito y calcetines. No se recomiendan manoplas, los bebés se relacionan principalmente a través del tacto y el olfato, por lo que no debemos cubrir sus manos.
- Bodis de manga larga y/o manga corta.
- Ropa para salir del hospital.
- Toallitas húmedas.
- Dispositivo homologado a contramarcha para el coche del grupo 0.

El hospital le proporcionará:

- Pañales.
- Esponja de aseo.
- Toallas.

