

## BOLSO PARA EL SANATORIO

Generalmente, el bolso debe estar listo a partir del comienzo del séptimo mes de embarazo.

La lista de artículos que se debe preparar para el momento del parto varía de una institución a otra. De todas formas, se propone a continuación una lista de ayuda.

### PARA LA MAMÁ

- Documentos requeridos para el ingreso al centro asistencial y últimos análisis.
- Reloj con segundero para controlar las contracciones.
- Agenda telefónica o lista de las personas a quienes se desea llamar.
- Material de lectura y entretenimiento (especialmente para el papá).
- Cámara de fotos y/o video y cargador de batería.
- Llevar rollo o cassette y pilas o baterías cargadas.
- 5 mudas de ropa interior y 2 ó 3 soutiens de lactancia (preferiblemente de un talle más que los usados para el embarazo).
- Faja post-parto (si el médico la recomienda).
- Protectores de lactancia que absorben la leche y mantienen la ropa limpia.
- 1 bata y 3 camisones que se abrochen por delante para facilitar la lactancia.
- Medias gruesas de algodón para mantener el calor (en el trabajo de parto y enseguida después del mismo se pueden enfriar los pies).
- Pantuflas.
- Toallas y gorra de Ducha
- Bolsa para la ropa sucia.
- Bolsas o bolso para llevar los regalos.
- Toallas femeninas nocturnas o apósitos post-parto.
- Artículos de higiene, tocador y cosmética: jabón, cepillo de dientes, pasta dental, peine, champú, acondicionador, cosméticos, secador de pelo, desodorante, crema hidratante.
- Ropa amplia para volver a casa, zapatos, medias y abrigo, dependiendo de la estación.

### PARA EL BEBÉ

- 30 pañales descartables tamaño recién nacido.
- Toallitas chicas o provecheros
- Toalla grande y algunas chicas.
- 3 batas de nansú.
- 6 camisetas o batas de algodón.
- 6 camisetas o batas de hilo o lana.
- 3 peleles de algodón o enteritos.
- 4 pares de medias.
- 4 pares de escarpines.
- Abrigo, si hace frío: saco, campera y gorro.
- 2 Rebozos.
- Artículos de higiene y tocador: peine, cepillo, esponja, jabón neutro, tijeras de punta redondeada.
- Asiento para el auto o canasto para transportarlo.
- Chupete (opcional).

Además de este ajuar, se deben colocar en una bolsa aparte, con una etiqueta que diga “primera muda” o “sala de partos”, los productos que se detallan a continuación (de todos modos solicitar la lista en las instituciones en que se va a asistir). Es importante que el padre la identifique fácilmente porque seguramente será él quien deberá proporcionársela a la enfermera.

- 1 pañal desechable tamaño recién nacido.
- 1 bata de nansú.
- 1 bata de algodón.
- 1 bata de hilo o de lana, según la estación.
- 1 pelele de algodón.
- 1 par de medias.
- 1 par de escarpines.
- 1 jabón neutro.
- 1 toalla.
- 1 rebozo.
- 1 gorro de algodón

Todo el material al que este sitio hace referencia es puramente informativo. Si tienes cualquier consulta, dirígete a tu pediatra, ginecólogo o médico de cabecera que te podrá orientar según tu caso particular. El nombre BabyMundo y su logotipo son marcas registradas de Elefece SRL.

® Email: [info@babymundo.com.uy](mailto:info@babymundo.com.uy)