Maleta hospital bebé: qué llevar (checklist imprimible)

Esta es la lista que usan muchas familias para preparar la maleta del hospital sin olvidos de última hora. Puedes ir marcando lo que ya tengas preparado: se guarda en tu navegador y lo verás al volver. Cuando termines, imprímela o guárdala en PDF para llevarla encima.

Marca las casillas en el propio PDF o imprime la lista para hacerlo a mano.

Documentación

- [ ] **DNI / NIE**
  Original y copia (madre y acompañante).
- [ ] **Tarjeta sanitaria**
  O tarjeta del seguro médico privado.
- [ ] **Plan de parto**
  2-3 copias impresas.
- [ ] **Carpeta del embarazo**
  Análisis y ecografías del último trimestre.

Para la mamá

- [ ] **Camisones abiertos (2-3)**
  Facilitan el piel con piel y la lactancia.
- [ ] **Bata y zapatillas**
  Para caminar por la habitación y los pasillos.
- [ ] **Braguitas desechables**
  De rejilla, las más cómodas tras el parto.
- [ ] **Compresas de algodón**
  Específicas de posparto, sin plástico.
- [ ] **Sujetadores de lactancia y discos**
  Sin aros, un par al menos.
- [ ] **Neceser y básicos**
  Bálsamo labial y gomas de pelo marcan la diferencia.

Para el bebé

- [ ] **Bodys de algodón (5-6)**
  Mejor si se abrochan por delante.
- [ ] **Pijamas y calcetines**
  La temperatura del hospital suele ser alta.
- [ ] **Gorrito de algodón**
  Pierden calor por la cabeza las primeras horas.
- [ ] **Arrullo o muselinas**
  Para envolverlo y darle seguridad.
- [ ] **Pañales talla 0 o 1 y crema**
  Y toallitas si el hospital no las pone.
- [ ] **Conjunto de salida**
  Cómodo para el camino a casa.

Acompañante

- [ ] **Ropa cómoda y muda**
  Calzado de descanso, muy importante.
- [ ] **Cargador de móvil**
  Con cable largo: los enchufes suelen estar lejos.
- [ ] **Snacks, agua y monedas**
  Para el proceso y las máquinas.
- [ ] **Artículos de aseo personal**
  Y algo para entretenerse en las esperas.