

Planifica la llegada de tu bebé

LISTA DE LA MAMÁ PARA EL HOSPITAL



* TU DOCUMENTACIÓN Y LA DOCUMENTACIÓN DE TU EMBARAZO:

la carpeta de embarazo con los resultados de los análisis del último trimestre, tu DNI, tarjeta sanitaria o de la mutua, el plan de parto, todo lo que creas conveniente que los médicos sepan de ti y que probablemente no recuerdes comentar al llegar el momento. Llévalo todo por escrito en la carpeta.

* CAMISONES DE LACTANCIA (DE 2 A 4):

No necesariamente deben ser camisones especiales de lactancia, es decir que tengan "brochecitos" en los tirantes para descubrir el pecho pero sí que posibiliten la lactancia. Si no es de lactancia pero tiene botoncitos en la parte superior, o que se puedan abrir a la altura del pecho es correcto. En fin, lo que debes buscar en estas prendas es que puedas descubrir fácilmente el pecho para facilitar la lactancia.

¿Por qué camisón y no pijama? Es importante para esos primeros días la comodidad que te ofrece el camisón. Que no debas quitarte el pantalón de pijama para que los médicos te revisen, para cambiarte, para ir al baño. La zona estará resentida unos días y evitarte estos movimientos es importante.

* BRAGAS DE PAPEL (PACK DE 5):

Encontrarás que te piden bragas de papel en la lista que te entregan en el sanatorio o la clínica. Son unas bragas que puedes encontrar en las lencerías, tiendas premamá o hasta los supermercados y grandes superficies. Son desechables. Ideales porque su diseño más amplio sujetá mejor la zona de la compresa y la parte inferior de la barriga.

* COMPRESAS POST PARTO:

sólo si no te las ofrecen en la clínica u hospital- : Lo primero es averiguar si el centro dónde darás a luz te las proporciona o no. En el caso de que debas llevarlas tú, importantísimo que sean especial post parto. La hemorragia es muchísimo mayor que la de la regla y no te servirán las compresas habituales. Las de post parto son mucho más grandes, gruesas y preparadas para este fin.

Planifica la llegada de tu bebé

LISTA DE POSIBLES PRODUCTOS PARA LA MAMÁ



* SUJETADORES LACTANCIA (4 O 5):

Facilitan la lactancia y te harán sentir mucho más cómoda por ser de algodón.

* DISCOS ABSORBENTES LACTANCIA:

Son unos discos de algodón diseñados para ayudarte con las pérdidas y las secreciones de leche de los pezones. A partir de ahora (si darás lactancia materna) siempre las necesitarás y siempre deberás llevar contigo algunas de repuesto.

* BATA, ZAPATILLAS Y CALCETINES:

Para levantarte de la cama, para cuando vengan visitas, etc

* TU NECESER: CEPILLO DE DIENTES Y PASTA;

shampoo y crema de enjuague (o el producto que utilices); tus cremas de cara y cuerpo, desodorante, peine, algún maquillaje por si te apetece arreglarte un poquito, pañuelitos desechables, en fin, todo lo que utilices habitualmente. Incluye algún maquillaje básico, te hará sentir mejor arreglarte un poquito.

* TOALLITAS JABONOSAS PARA ASEO:

No son de primera necesidad pero resultan muy cómodas. Si utilizarás epidural lo más probable es que no puedas darte una ducha el primer día y tras varias horas de parto, sufriendo contracciones y dando a luz, necesitarás asearte y sentirte fresca. Al no poder ducharte ¡estas toallitas ayudan mucho!

* COMPLEMENTO VITAMÍNICO QUE ESTÉS TOMANDO:

seguramente cuando se acabe cambiarás por uno especial lactancia pero hasta terminar el paquete puedes continuar con éste.

* BOTELLA DE AGUA:

aunque sea para cuando estés esperando en la sala de dilatación, en ese momento no querrás que tu acompañante te deje sola y puede que necesites beber agua durante las contracciones.

Planifica la llegada de tu bebé

LISTA DE POSIBLES PRODUCTOS PARA LA MAMÁ



** ROPA CÓMODA Y VERSÁTIL:

Piensa que al salir de la clínica o sanatorio aún tendrás mucha barriga por lo que deberás escoger para ese día ropa adecuada que sea cómoda, y elástica en la barriga. Unos leggins prepamamá serán ideales. Intenta evitar el vaquero ajustado que no será lo más cómodo a la hora de vestirte. Para la parte superior recuerda que a partir de ahora siempre deberás escoger ropa que facilite la lactancia.

* LA ROPA Y NECESIDADES DE TU PAREJA:

El pijama, sus enceres personales, todo lo que creas que puede necesitar para quedarse contigo. Él seguramente estará entrando y saliendo de la clínica pero al menos que tenga lo básico para quedarse contigo.

NO RECOMENDADO:

* IMPORTANTE ACLARAR:

La faja: Habla con tu matrona sobre la faja de postparto. La tendencia es que ya no se recomienda el uso de la faja de post parto, salvo en algunos casos puntuales de cesárea. Habla con tu matrona si tienes dudas sobre este producto pero en principio no deberías pensar en tener una o llevarla al hospital.