



#### LISTA PARA EL HOSPITAL DE LA MAMÁ:

- Camisón con botones para poder dar el pecho si deseas hacerlo.
- Bragas desechables o de algodón del **Primark** que son baratitas y a lo mejor más cómodas.
- Compresas especiales post parto de algodón, yo utilicé las de **Maternity** y las postparto **Febus** que venden en farmacias y en algún supermercado también.
- Sujetadores de lactancia que más bien ya vendrás utilizando hace tiempo.
- Discos de lactancia absorbentes. Los del **Mercadona** están bien.
- **Pureland**: IMPRESCINDIBLE!!! Para los pezones que se quedan destrozaditos cuando el bebé comienza a chupar, el bebé puede chuparlo que no pasa nada de nada y a ti te aliviará seguro.
- Dependiendo del mes de parto, bata y calcetines y también unas zapatillas o chanclas para la ducha. Yo en Agosto la bata y los calcetines los dejé en casa ;)
- La carpeta del seguimiento de tu embarazo con todos los papeles y tu documentación, DNI, tarjeta médica, algo de dinerito, tarjeta de crédito (porque luego en algunos hospitales hay que pagar el parking, la tele o alguna cosa más)
- Productos de higiene personal: champú, gel, serum, yo lo utilizo para desenredar, cepillo para el pelo, desodorante, cepillo de dientes, pasta de dientes, crema hidratante, gomas del pelo, maquillaje si quieres estar algo mona a la salida del hospital, aunque no haya cámaras... yo ni me lo llevé, todavía lucía el moreno de Agosto. Aconsejable, cacao o vaselina para los labios, se secan mucho y yo normalmente es algo que no utilizo.
- La ropa que os vayáis a poner a la salida del hospital, no os llevéis imposibles, mejor salir cómodas y holgaditas que no sabemos como puede ir nuestro parto.
- Cositas para el papi, su bolsa de aseo, pijama, zapatillas, alguna camiseta, ...
- Cámara de fotos si sois de hacer más fotos que con el móvil, cargadores del móvil, o de la tablet si os la lleváis para los momentos de espera.