



Llega mi bebé: ¿Qué llevo a la clínica?

El momento de tener a tu bebé en brazos está cada vez más cerca. Tener el bolso para la clínica preparado con anticipación (unos 30 días antes de la fecha probable de parto) es clave para disminuir la ansiedad y estar más tranquila en esta última etapa del embarazo.

Si bien cada Maternidad tiene sus particularidades (por eso es importante que chequees qué insumos te dan y cuáles no) esta lista te va a ayudar a tener todo listo para la llegada de tu bebé.

Para el bebé

- ☐ Pañales talla RN (Recién Nacido)
- ☐ Algodón, óleo calcáreo y/o toallitas húmedas
- ☐ Alcohol y gasa para limpiarle el ombligo (Consultá cómo hacerlo con su pediatra)
- ☐ Cambiador
- ☐ 3-5 mudas de batitas o bodys + ranitas
- ☐ 3-5 conjuntos de 2 piezas o enteritos de abrigo
- ☐ 2 gorritos de algodón y, según la estación, 1 de abrigo
- ☐ 2 pares de medias de algodón
- ☐ 1 mantita de algodón (recibidora) + 1 manta de abrigo
- ☐ Algunas babitas

Para vos

- ☐ 2 camisones o pijamas cómodos para dar la teta
- ☐ 2 o 3 corpiños cómodos para amamantar
- ☐ 4 bombachas ó más de algodón (bien cómodas: tené en cuenta que vas a usar apósitos posparto) y/o un paquete de bombachas descartables (ideales para los primeros días!)
- ☐ Apósitos o toallitas posparto (y no te olvides de tener algunos paquetes para cuando vuelvas a casa!)
- ☐ Faja posparto (consultá con tu médico)
- ☐ 1 par de medias (durante el parto podés sentir frío)
- ☐ Pantuflas y bata
- ☐ Ojotas (para la ducha)
- ☐ Toalla
- ☐ Necesaire personal: Peine, cepillo y pasta dental, shampoo y acondicionador, desodorante, jabón, bálsamo labial, gomitas para el pelo tipo scrunchie (ideal para amamantar cómoda)
- ☐ Cargador del celular
- ☐ Ropa cómoda y holgada para el día del alta (aún necesitarás ropa de futura mamá o ropa bastante holgada)

Para quien te acompañe

- ☐ 1 muda de ropa
- ☐ 1 pijama o ropa cómoda para dormir
- ☐ Elementos de higiene personal
- ☐ Opcional: camisa para realizar contacto piel a piel con el bebé

Documentación

- ☐ DNI tuyo y del acompañante
- ☐ Carnet de prepaga/obra social
- ☐ Carnet de embarazo

Extras

Opcionales que nos sugirieron otras mamás...

- ☐ Música para el nacimiento
- ☐ Plan de parto
- ☐ Snacks saludables
- ☐ Cartel con el nombre para la puerta
- ☐ Lactancia: almohadón para dar la teta, casquillos aireadores, protectores mamarios. Contacto de una puericultora
- ☐ Botella de agua
- ☐ Dinero
- ☐ Lima para el bebé
- ☐ Chupete y mamadera esterilizados Si bien se recomienda el uso del chupete luego de que la lactancia materna esté establecida, tenerlo esterilizado podría ayudarte si tu bebé lo necesitara.
- ☐ Butaca de seguridad instalada en el auto para volver a casa al salir de la clínica

Si considerás que deberíamos agregarle algo a la lista, escribinos a contacto@mybabyboom.com.ar

¡Disfrutá! Vas a vivir el momento más especial de tu vida
¡Feliz nacimiento!

¿Llevo el sacaleches a la clínica?

El uso del sacaleches al inicio de la lactancia depende de las necesidades de cada mamá. Si planeas amamantar exclusivamente, probablemente no necesites usar el sacaleches en la clínica.

Sin embargo, si tenés que separarte de tu bebé luego de su nacimiento o afrontar algún problema de lactancia y necesitás extraerte leche, puede ser útil llevarlo.