

GUÍA GRATIS

Lista de la Maleta del Hospital

*Qué empacar para ti, el bebé y tu pareja —
y qué omitir.*

By Anahely

BYANAHEL.Y.COM

UNA NOTA DE ANAHELÝ

Lo que realmente empaco — después de cinco bebés.

Para mi tercer bebé ya había aprendido que no necesitaba empacar todo lo que veía en Pinterest... solo lo que sabía que de verdad íbamos a usar.

¿El outfit bonito de regreso a casa? Ese sí se va conmigo cada vez.

Después de 5 bebés, ya sé qué vale la pena empacar, qué puedes dejar en casa, y esas cositas que vas a agradecer haber llevado.

Así que armé la lista del hospital que yo realmente uso — sencilla, práctica y organizada por para quién es: tú, el bebé y tu pareja.

— *Anahely*

Cómo leer esta lista

ESENCIAL

Casi todas las familias lo necesitan.

VALE LA PENA

Útil, vale el espacio en tu maleta.

OPCIONAL

Bueno tenerlo, pero no es obligatorio.

Para Ti

Identificación con foto y tarjeta del seguro

Guárdala en un bolsillo exterior, no hasta el fondo.

ESENCIAL

Cargador de celular + cable largo

Los enchufes nunca están cerca de la cama. Consigue un cable de 3 metros.

ESENCIAL

Bata o camisón cómodo

Más fácil para contacto piel con piel y lactancia que la bata del hospital.

VALE LA PENA

2-3 pares de ropa interior cómoda

Una talla más grande — las del hospital también son excelentes.

ESENCIAL

Artículos de tocador de viaje

Cepillo de dientes, desodorante, liga para el cabello, bálsamo labial.

ESENCIAL

Sostén o top de lactancia

Empácalo aunque no estés segura todavía — fácil de no usar si no hace falta.

VALE LA PENA

Outfit de regreso a casa (holgado, cómodo)

Todavía te verás embarazada. Empaca lo que usabas alrededor del mes 6.

VALE LA PENA

Snacks

El parto es largo y el servicio de comida del hospital tiene horarios raros.

OPCIONAL

Sandalias o chancas

Para la ducha — los pisos del hospital no son lo ideal.

VALE LA PENA

Para el Bebé

Outfit de regreso a casa + 2-3 pijamas

Lleva tallas de recién nacido y 0-3 meses — pueden sorprenderte con lo pequeñitos que son.

ESENCIAL

Outfit de respaldo

Una talla 0-3 meses por si el outfit de regreso a casa no queda bien.

OPCIONAL

2-3 pijamas enterizas

Para mayor comodidad y mantener al bebé abrigado.

OPCIONAL

Manta para envolver (swaddle) + manta de muselina

El hospital provee algunas, pero una suave de casa se ve bien en las fotos.

VALE LA PENA

Chupetes

Empaca dos estilos diferentes de chupetes. Los bebés pueden tener preferencias marcadas, y no sabrás cuál les gusta hasta que los pruebes.

VALE LA PENA

Paños para sacar los gases

Lleva varios. Los usarás para las regurgitaciones, los pequeños desastres al alimentar y prácticamente cualquier limpieza.

VALE LA PENA

Asiento de auto, instalado

Instálalo y haz que lo revisen antes de tu fecha de parto — algunos hospitales ofrecen revisar el asiento antes del alta, pregunta en el tuyo.

ESENCIAL

Gorro y mitones

Los hospitales usualmente proveen un gorro; omite empacar equipo extra para recién nacido.

OPCIONAL

Para Tu Pareja

Cambio de ropa (2-3 días)

El parto y la estadía en el hospital suelen durar más de lo planeado.

ESENCIAL

Cargador de celular

Uno adicional — no vas a querer compartir el enchufe.

ESENCIAL

Almohada y manta ligera

Las sillas-cama del hospital no están hechas para dormir bien.

OPCIONAL

Snacks y efectivo para máquinas expendedoras

Las cafeterías cierran más temprano de lo que esperarías.

OPCIONAL

Sandalias o chancas

Tu pareja también va a querer bañarse.

VALE LA PENA

Artículos de tocador

Los mismos esenciales que en tu bolsa — el tamaño de viaje está bien.

VALE LA PENA

Laptop o libro

Para entretenerse durante las esperas largas.

OPCIONAL

Papeleo y Extras

Plan de parto (copias impresas)

Lleva 2-3 — una para tu expediente, una para tu enfermera. Ve nuestra guía del Plan de Parto.

VALE LA PENA

Papeleo de preinscripción del hospital

La mayoría de hospitales te permiten completarlo en línea con anticipación.

ESENCIAL

Cargador portátil / batería externa

Útil durante partos largos cuando estás lejos de los enchufes.

OPCIONAL

Almohada de lactancia

Ayuda con la posición y el apoyo durante la alimentación.

OPCIONAL

Bomba de lactancia

Para extraer leche si la necesitas.

OPCIONAL

Letrero o pizarra para anunciar al bebé

Para tomar fotos bonitas y compartirlas con familiares y amigos.

OPCIONAL

Peluchito

Para consuelo, abrazos y fotos del anuncio del bebé.

OPCIONAL

Regalo para los hermanos

Un lindo recuerdo para los hermanos mayores del bebé.

OPCIONAL

Audífonos o una pequeña bocina

Para una playlist durante el parto, si es lo tuyo.

OPCIONAL

Cosas de Última Hora

Celular, cartera y llaves

Déjalos en un mismo lugar desde la noche anterior, para no andar buscando cuando empiecen las contracciones.

ESENCIAL

Medicamentos diarios y vitaminas prenatales

Llévalos en sus envases originales para que el personal vea exactamente qué tomas.

ESENCIAL

Lentes o lentes de contacto (y su estuche)

No los puedes empacar antes si los usas todos los días.

ESENCIAL

Cepillo de dientes, desodorante y tu limpiador facial de diario

Lo mismo — échalos a la bolsa cuando salgas de casa.

VALE LA PENA

Botella grande de agua con popote

El popote hace mucho más fácil tomar agua cuando estás acostada.

VALE LA PENA

Almohada de tu casa

Ponle una funda de color brillante para que no se confunda con las del hospital.

OPCIONAL

No son artículos, pero revísalo: ¿quién va a cuidar a tus otros hijos o a tus mascotas, y el carro tiene gasolina? Resolver esas dos cosas con tiempo te quita mucha presión.

Tu Primer Día Después del Parto

- **Dile a tu enfermera cómo te sientes**

Pregunta qué opciones hay para el dolor. No tienes que esperar a que esté fuerte para pedirlo.

- **Prepárate para muchas visitas de las enfermeras**

Van a revisarte a ti y al bebé seguido, de día y de noche. Pregúntales lo que sea, hasta las preguntas que parezcan “tontas”.

- **Pide ayuda con la alimentación**

Ya sea que des pecho o biberón, pídele a una enfermera o a una consultora de lactancia que te acompañe en una toma. Nadie espera que ya sepas cómo.

- **Descansa y pon límites a las visitas**

Está bien pedirles a las visitas que vengan más tarde, o que no vengan. Tu recuperación va primero.

- **Pregunta qué te puedes llevar a casa**

Muchas veces los hospitales te mandan a casa con cosas que vas a necesitar los primeros días — pregúntale a tu enfermera qué hay disponible para que no tengas que comprarlo todo.

- **Antes de irte, pregunta qué síntomas significan “llama de inmediato”**

Pregúntale a tu proveedor de salud qué señales de alarma después del parto requieren una llamada o ir a emergencias, y guarda el número en tu celular.

Esta es información general, no consejo médico. Tu equipo de salud es la mejor fuente para saber qué es lo mejor para tu recuperación.

Qué Puedes Omitir

- **Una rutina completa de cuidado de la piel**

No tendrás la energía. Lleva lo básico y ya.

- **Artículos de tocador de tamaño completo**

Los tamaños de viaje ahorran espacio y de todos modos no los terminarás.

- **Una bolsa grande de pañales y toallitas**

Casi todos los hospitales los proveen durante tu estadía.

- **Tu bolsa "elegante" de regreso a casa**

Se ensuciará en los pisos del hospital y se quedará en el carro. Lleva algo que no te importe.

Compra Esta Lista

Los productos que personalmente recomiendo para esta lista, reunidos en un solo lugar en mi tienda de Amazon — escanea el código o visita el enlace para comprar la lista.



Escanea para comprar la lista de la maleta del hospital

amzlink.to/az0S5OwHOkpiU

Como afiliado de Amazon, gano con las compras que cumplen los requisitos. Este es un enlace de afiliado — no te cuesta nada extra.

Lista para Empacar la Maleta

Imprime esta página y ve marcando lo que ya empacaste.

Para Ti

- ☐ Identificación con foto y tarjeta del seguro
- ☐ Cargador de celular + cable largo
- ☐ Bata o camisón cómodo
- ☐ 2-3 pares de ropa interior cómoda
- ☐ Artículos de tocador de viaje
- ☐ Sostén o top de lactancia
- ☐ Outfit de regreso a casa (holgado, cómodo)
- ☐ Snacks
- ☐ Sandalias o chancas

Para el Bebé

- ☐ Outfit de regreso a casa + 2-3 pijamas
- ☐ Outfit de respaldo
- ☐ 2-3 pijamas enterizas
- ☐ Manta para envolver (swaddle) + manta de muselina
- ☐ Chupetes
- ☐ Paños para sacar los gases
- ☐ Asiento de auto, instalado
- ☐ Gorro y mitones

Para Tu Pareja

- ☐ Cambio de ropa (2-3 días)
- ☐ Cargador de celular
- ☐ Almohada y manta ligera
- ☐ Snacks y efectivo para máquinas expendedoras
- ☐ Sandalias o chancas
- ☐ Artículos de tocador
- ☐ Laptop o libro

Papeleo y Extras

- ☐ Plan de parto (copias impresas)
- ☐ Papeleo de preinscripción del hospital
- ☐ Cargador portátil / batería externa
- ☐ Almohada de lactancia
- ☐ Bomba de lactancia
- ☐ Letrero o pizarra para anunciar al bebé
- ☐ Peluchito
- ☐ Regalo para los hermanos
- ☐ Audífonos o una pequeña bocina

Cosas de Última Hora

- ☐ Celular, cartera y llaves
- ☐ Medicamentos diarios y vitaminas prenatales
- ☐ Lentes o lentes de contacto (y su estuche)
- ☐ Cepillo de dientes, desodorante y tu limpiador facial de diario
- ☐ Botella grande de agua con popote
- ☐ Almohada de tu casa

NOTAS

"Empaca ligero, empaca temprano, y no te preocupes por el resto — siempre puedes enviar a alguien a casa por lo que falte."

MÁS GUÍAS EN BYANAHEL.Y.COM

@byanahely en Instagram