

# Guía imprimible - Kit de hospital y parto

Checklist completa para mamá, bebé y papá/acompañante. Diseñada para imprimir, revisar antes de salir y usar como guía rápida en el hospital.

Nota: Esta guía no sustituye indicaciones médicas. Ajusten cantidades y artículos a las instrucciones de su hospital y equipo médico.

## Documentos importantes

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	INE / identificación oficial de mamá	1
<input type="checkbox"/>	INE / identificación oficial de papá / acompañante	1
<input type="checkbox"/>	Tarjeta / póliza de seguro médico	1
<input type="checkbox"/>	Estudios médicos recientes	1 carpeta
<input type="checkbox"/>	Plan de parto	1 copia
<input type="checkbox"/>	Contactos de emergencia	1 lista
<input type="checkbox"/>	Contacto ginecólogo / obstetra	1
<input type="checkbox"/>	Contacto pediatra	1
<input type="checkbox"/>	Información del hospital	1 hoja

## Maleta mamá - ropa y comodidad

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Bata cómoda	1
<input type="checkbox"/>	Pants / ropa suelta	1-2
<input type="checkbox"/>	Cambios de ropa	2-3
<input type="checkbox"/>	Sudadera ligera	1
<input type="checkbox"/>	Pantuflas	1 par
<input type="checkbox"/>	Calcetas cómodas	2 pares
<input type="checkbox"/>	Ligas para cabello	2-3
<input type="checkbox"/>	Almohada cómoda	1

## Maleta mamá - lactancia y recuperación

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Bras de lactancia	2
<input type="checkbox"/>	Pads de lactancia	1 paquete
<input type="checkbox"/>	Pads posparto	1 paquete
<input type="checkbox"/>	Botella de agua	1
<input type="checkbox"/>	Snacks ligeros	2-4
<input type="checkbox"/>	Crema / bálsamo personal	1
<input type="checkbox"/>	Toallas húmedas	1 paquete

## Maleta mamá - higiene personal

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Cepillo de dientes	1
<input type="checkbox"/>	Pasta dental	1
<input type="checkbox"/>	Shampoo	1 mini
<input type="checkbox"/>	Jabón	1
<input type="checkbox"/>	Desodorante	1
<input type="checkbox"/>	Cepillo de cabello	1
<input type="checkbox"/>	Toalla facial / pequeña	1

## Maleta bebé

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Pañales RN	8-12
<input type="checkbox"/>	Toallitas húmedas	1 paquete
<input type="checkbox"/>	Cambios completos	2-3
<input type="checkbox"/>	Gorrito	1-2
<input type="checkbox"/>	Cobija	1-2
<input type="checkbox"/>	Calcetines	2 pares
<input type="checkbox"/>	Guantes antiaraños	1 par
<input type="checkbox"/>	Ropa salida hospital	1 set
<input type="checkbox"/>	Bolsa pañales	1

## Salida y auto

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Asiento de bebé instalado	1
<input type="checkbox"/>	Maletas en auto	todas
<input type="checkbox"/>	Mamá atrás con cinturón	confirmar
<input type="checkbox"/>	Gasolina suficiente	confirmar
<input type="checkbox"/>	Ruta al hospital	confirmar
<input type="checkbox"/>	Toallas calientes	2-3

## Kit rápido de papá

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Gel antibacterial	1 frasco pequeño
<input type="checkbox"/>	Aromaterapia relajante	1 frasco
<input type="checkbox"/>	Menta	1 frasco
<input type="checkbox"/>	Orégano	1 frasco
<input type="checkbox"/>	Snacks rápidos	2-4
<input type="checkbox"/>	Agua	1 botella
<input type="checkbox"/>	Cargador	1
<input type="checkbox"/>	Power bank	1
<input type="checkbox"/>	Celular	1
<input type="checkbox"/>	Cartera / ID	1
<input type="checkbox"/>	Llaves	1
<input type="checkbox"/>	Cambio de ropa	1

## Bolsillos papá

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Bolsa frontal derecha	Celular + gel antibacterial pequeño
<input type="checkbox"/>	Bolsa frontal izquierda	Aromaterapia: menta / relajante / orégano
<input type="checkbox"/>	Bolsa trasera derecha	Cartera / ID
<input type="checkbox"/>	Bolsa trasera izquierda	Llaves o efectivo pequeño
<input type="checkbox"/>	Mochila	Cargadores + power bank + snacks + agua + cambio de ropa

## Ambiente y confort

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Playlist calma	1
<input type="checkbox"/>	Playlist energía / motivación	1
<input type="checkbox"/>	Playlist bailar / distracción	1
<input type="checkbox"/>	Aromaterapia	lista
<input type="checkbox"/>	Aceites relajantes	1
<input type="checkbox"/>	Luz tranquila	si aplica
<input type="checkbox"/>	Toallas calientes	2-3

## Kit emergencia extra

Listo	Artículo	Cantidad / nota
<input type="checkbox"/>	Extensión eléctrica	1
<input type="checkbox"/>	Audífonos	1
<input type="checkbox"/>	Mini ventilador	1
<input type="checkbox"/>	Efectivo	pequeño
<input type="checkbox"/>	Libreta / notas	1
<input type="checkbox"/>	Bolsas pequeñas	2-3
<input type="checkbox"/>	Medicamentos aprobados previamente	solo indicados

# Timeline parto / hospital

## Antes de salir

Paso	Acción
1	Confirmar intensidad y frecuencia de contracciones.
2	Avisar a contactos importantes.
3	Revisar documentos, seguro y estudios.
4	Cargar maletas al auto.
5	Confirmar asiento de bebé instalado.
6	Revisar gasolina y ruta.
7	Celulares y power banks cargados.

## En camino

Paso	Acción
1	Música tranquila o playlist elegida.
2	Respiración lenta.
3	Agua accesible.
4	Ambiente calmado.
5	Evitar llamadas o discusiones innecesarias.

## Llegada / recepción

Paso	Acción
1	Tener IDs y seguro a la mano.
2	Confirmar ginecólogo / obstetra.
3	Confirmar pediatra si aplica.
4	Compartir plan de parto si lo van a usar.
5	Papá filtra mensajes y mantiene logística.

## Durante trabajo de parto

Paso	Acción
1	Acompañar respiración.
2	Recordar relajar hombros y mandíbula.
3	Ofrecer agua, música, aromaterapia, masaje o presión lumbar.
4	Cambiar de posición cuando sea útil.
5	Mantener presencia tranquila.

## Después del nacimiento

Paso	Acción
1	Priorizar descanso, hidratación y contacto piel con piel si aplica.
2	Confirmar indicaciones médicas y pediátricas.
3	Ayudar con mensajes, visitas y logística.
4	Preparar salida con asiento de bebé y documentos.