

# Checklist móvil - Hospital / parto

## Documentos importantes

- INE / identificación oficial de mamá - 1
- INE / identificación oficial de papá / acompañante - 1
- Tarjeta / póliza de seguro médico - 1
- Estudios médicos recientes - 1 carpeta
- Plan de parto - 1 copia
- Contactos de emergencia - 1 lista
- Contacto ginecólogo / obstetra - 1
- Contacto pediatra - 1
- Información del hospital - 1 hoja

## Maleta mamá - ropa y comodidad

- Bata cómoda - 1
- Pants / ropa suelta - 1-2
- Cambios de ropa - 2-3
- Sudadera ligera - 1
- Pantuflas - 1 par
- Calcetas cómodas - 2 pares
- Ligas para cabello - 2-3
- Almohada cómoda - 1

## Maleta mamá - lactancia y recuperación

- Bras de lactancia - 2
- Pads de lactancia - 1 paquete
- Pads posparto - 1 paquete
- Botella de agua - 1
- Snacks ligeros - 2-4
- Crema / bálsamo personal - 1
- Toallas húmedas - 1 paquete

## Maleta bebé

- Pañales RN - 8-12
- Toallitas húmedas - 1 paquete
- Cambios completos - 2-3
- Gorrito - 1-2

- Cobija - 1-2
- Calcetines - 2 pares
- Guantes antiaraños - 1 par
- Ropa salida hospital - 1 set
- Bolsa pañales - 1

## **Kit rápido de papá**

- Gel antibacterial - 1 frasco pequeño
- Aromaterapia relajante - 1 frasco
- Menta - 1 frasco
- Orégano - 1 frasco
- Snacks rápidos - 2-4
- Agua - 1 botella
- Cargador - 1
- Power bank - 1
- Celular - 1
- Cartera / ID - 1
- Llaves - 1
- Cambio de ropa - 1

## **Salida y auto**

- Asiento de bebé instalado - 1
- Maletas en auto - todas
- Mamá atrás con cinturón - confirmar
- Gasolina suficiente - confirmar
- Ruta al hospital - confirmar
- Toallas calientes - 2-3

# Timeline rápido

## Antes de salir

- Confirmar intensidad y frecuencia de contracciones.
- Avisar a contactos importantes.
- Revisar documentos, seguro y estudios.
- Cargar maletas al auto.
- Confirmar asiento de bebé instalado.
- Revisar gasolina y ruta.
- Celulares y power banks cargados.

## En camino

- Música tranquila o playlist elegida.
- Respiración lenta.
- Agua accesible.
- Ambiente calmado.
- Evitar llamadas o discusiones innecesarias.

## Llegada / recepción

- Tener IDs y seguro a la mano.
- Confirmar ginecólogo / obstetra.
- Confirmar pediatra si aplica.
- Compartir plan de parto si lo van a usar.
- Papá filtra mensajes y mantiene logística.

## Durante trabajo de parto

- Acompañar respiración.
- Recordar relajar hombros y mandíbula.
- Ofrecer agua, música, aromaterapia, masaje o presión lumbar.
- Cambiar de posición cuando sea útil.
- Mantener presencia tranquila.

## Después del nacimiento

- Priorizar descanso, hidratación y contacto piel con piel si aplica.
- Confirmar indicaciones médicas y pediátricas.
- Ayudar con mensajes, visitas y logística.
- Preparar salida con asiento de bebé y documentos.