

CATÁLOGO VISUAL KIT DE HOSPITAL

REFERENCIAS VISUALES REALES PARA PREPARACIÓN HOSPITALARIA



Estas imágenes son referencias visuales reales de cada artículo para ayudarte a preparar tu maleta de hospital de forma completa y organizada.

PARA MAMÁ

1. Bata cómoda 	2. Camisón o pijama 	3. Calcetines antideslizantes 	4. Pantuflas 	5. Ropa interior desechable 	6. Bras de lactancia 	7. Protectores de seno 	8. Toallas posparto
9. Malla alta desechable 	10. Faja posparto 	11. Desodorante 	12. Toallitas húmedas 	13. Shampoo y acondicionador 	14. Ligas para el cabello 	15. Cepillo para el cabello 	16. Crema hidratante
17. Bálsamo labial 	18. Bloqueador solar 	19. Botella de agua 	20. Snacks saludables 	21. Electrolitos en polvo 	22. Vitaminas prenatales 	23. Medicamentos personales 	24. Almohada propia

PARA BEBÉ

1. Pañales RN (recién nacido) 	2. Toallitas húmedas 	3. Pañalera pequeña 	4. Ropa recién nacido (3-4) 	5. Body o mameleco 	6. Gorrito 	7. Calcetines o escarpines 	8. Guantes antiarañazos
9. Cobija ligera 	10. Cobija abrigada 	11. Toalla con gorrito 	12. Baberos (2-3) 	13. Manta para envolver 	14. Chupón (si lo usan) 	15. Biberones (si aplica) 	16. Fórmula (si aplica)
17. Asiento de auto 	18. Bolsa para pañales sucios 	19. Ropa para egresar 	20. Mantas extras 	21. Gel antibacterial para bebé 	22. Crema para rozaduras 	23. Cortauñas 	24. Termómetro digital

DOCUMENTOS Y ESENCIALES

1. Identificación (INE/ID) 	2. Tarjeta de seguro médico 	3. Expediente médico 	4. Resultados y estudios 	5. Plan de parto (si aplica) 	6. Directorio de contactos 	7. Información del pediatra 	8. Información del ginecólogo
9. Efectivo y tarjetas 	10. Cargadores y cables 	11. Audífonos 	12. Power bank 	13. Bolsa para ropa sucia 	14. Bolsa extra plegable 	15. Libreta y pluma 	16. Reloj o cronómetro

PARA PAPÁ / ACOMPAÑANTE

1. Ropa cómoda (cambio) 	2. Sudadera o chamarra 	3. Pantalón cómodo o pants 	4. Ropa interior y calcetines 	5. Zapatos cómodos 	6. Artículos de higiene personal 	7. Desodorante 	8. Cepillo y pasta de dientes
9. Botella de agua 	10. Snacks rápidos 	11. Cargador y cable 	12. Audífonos 	13. Entretenimiento (libro/revista) 	14. Almohada de viaje 	15. Gel antibacterial de bolsillo 	16. Bolsa o mochila pequeña

EXTRAS RECOMENDADOS

1. Masajeador de espalda 	2. Pelota de ejercicio 	3. Aceites esenciales 	4. Difusor portátil 	5. Música o playlist 	6. Libros o revistas 	7. Kit de maquillaje 	8. Lentes de contacto y estuche
9. Tapones para oídos 	10. Antibacterial de manos 	11. Termo para bebidas 	12. Paraguas compacto 	13. Cámara o celular extra 	14. Golosinas permitidas 	15. Spray relajante 	16. Kit de costura pequeño



RECUERDA
Cada hospital es diferente. Coordina con tu médico qué necesitas llevar. Menos es más, pero lo esencial, jamás debe faltar!



PREPARA TU MALETA CON TIEMPO
Igualmente entre la semana 32 y 36 de embarazo para estar preparada ante cualquier sorpresa.



TIP
Ten tu maleta lista, visible y accesible. Revisa la lista periódicamente y reemplaza productos por fecha de caducidad.



RESPIRA, CONFÍA Y DISFRUTA EL PROCESO
Tu bienestar emocional también es parte de la preparación. ¡Ella's haciendo un gran trabajo!