

La Bolsa del Hospital

Lista estructurada para organizar todo lo necesario de forma consciente y sin prisas (se recomienda tenerla lista en la semana 36)

1. Documentación Fundamental (Tener a mano)

- ☐ **Documentos de Identidad e Historial Clínico**
DNI/Pasaporte, tarjeta sanitaria pública o de seguro privado. Carpeta con todas las analíticas del embarazo, ecografías y resultados de cultivos (Estreptococo B).
- ☐ **Plan de Parto Impreso (3 copias)**
Una copia para tu matrona, otra para el historial médico y otra para ti/tu acompañante.
 *Consejo Doula: Ponlo justo encima de todo para entregarlo al ingresar.*

2. Para la Madre: Trabajo de Parto y Dilatación

- ☐ **Ropa cómoda para dilatar**
Camiseta muy amplia o camión holgado de algodón orgánico (preferiblemente que se abra por delante para facilitar el contacto piel con piel). Calcetines abrigados (los pies suelen enfriarse).
- ☐ **Herramientas de confort y anclaje mental**
Bálsamo labial (la respiración constante seca mucho los labios), aceite o crema de masaje (lavanda/almendras), y auriculares inalámbricos para tu música de calma.
- ☐ **Snacks energéticos y bebidas**
Agua de coco, bebidas isotónicas, dátiles, frutos secos o barritas energéticas para mantener los niveles de glucosa óptimos durante el esfuerzo muscular.

3. Para la Madre: Postparto y Estancia

- ☐ **Camisones de Lactancia (2-3 unidades)**
Con apertura frontal fácil. El cuerpo postparto necesita transpirar bien debido a los cambios hormonales abruptos.
- ☐ **Ropa Interior de Alta Comodidad**
Braguitas de algodón de tiro alto (ideales si hay cesárea para no rozar la herida) o braguitas desechables de malla suave. Compresas postparto 100% algodón (evitar plásticos).
- ☐ **Neceser de higiene y vuelta a casa**
Champú/gel suave sin perfumes fuertes (el bebé reconoce tu olor natural), chanclas de ducha y ropa muy holgada para el día del alta hospitalaria.

4. Para el Bebé

- ☐ **Bodies de algodón de apertura delantera (4-5 unidades)**
Talla 0 o 1 mes. Es fundamental que no se metan por la cabeza para evitar manipular bruscamente al recién nacido.

**Pijamitas y Gorritos de algodón (2 unidades)**

Los bebés pierden la temperatura corporal rápidamente por la cabeza durante las primeras horas. Evita tejidos sintéticos o lanas ásperas.

**Arrullo o Mantita suave**

Para envolverlo con delicadeza en tus brazos y protegerlo durante las visitas o el trayecto de vuelta.

5. Para el/la Acompañante

**Ropa de cambio y aseo básico**

Ropa cómoda para dormir en el sillón del hospital y cepillo de dientes/desodorante.

**Logística tecnológica y monedas**

Cargadores de móvil con cable largo, monedas para las máquinas expendedoras y algo de comida/snacks salados para no dejar sola a la madre.



Consejo Doula: Tu rol como guardián del entorno es vital para su oxitocina.

Tu tranquilidad empieza en la planificación consciente. Recuerda que no necesitas maletas gigantes, solo lo esencial que te aporte paz.

Accede a guías y acompañamiento exclusivo para un postparto seguro en tucaredoula.com