

Maleta para el hospital

Para ti, para tu bebé, para quien te acompaña

EMBARAZO · A PARTIR DE LA SEMANA 34

Prepárala alrededor de la semana 34 y déjala en un lugar donde cualquiera de la casa pueda encontrarla. Confirma con tu hospital qué permiten llevar: cada uno tiene sus reglas.

Documentos (esto va primero)

- ☐ Identificación oficial vigente
- ☐ CURP tuyo
- ☐ Carnet o expediente de control prenatal
- ☐ Últimos ultrasonidos y resultados de laboratorio
- ☐ Póliza de seguro, carnet de la institución o comprobante de afiliación
- ☐ Plan de parto, si preparaste uno
- ☐ Teléfonos impresos de contacto, por si el celular se queda sin batería

Para ti

- ☐ Dos camisones o pijamas que abran al frente, para amamantar
- ☐ Bata y pantuflas antiderrapantes
- ☐ Ropa interior cómoda que puedas desechar
- ☐ Toallas femeninas posparto, del tamaño más grande
- ☐ Dos brasieres de lactancia y discos absorbentes
- ☐ Artículos de higiene personal y toalla propia
- ☐ Liga para el cabello, lentes o solución para lentes de contacto
- ☐ Ropa holgada para el regreso a casa: seguirás con vientre
- ☐ Cargador de celular de cable largo

Para tu bebé

- ☐ Pañales para recién nacido
- ☐ Toallitas húmedas sin alcohol
- ☐ Tres o cuatro mudas completas, con calcetines y gorro

- ☐ Cobija ligera y una más abrigadora, según el clima
- ☐ Toalla suave
- ☐ Silla portabebé instalada en el coche antes de salir de casa

Para quien te acompaña

- ☐ Identificación oficial
- ☐ Muda de ropa y artículos de higiene
- ☐ Dinero en efectivo y monedas
- ☐ Comida y agua: las esperas pueden ser largas
- ☐ Cargador propio

Ve al hospital sin esperar si

- Rompes fuente, aunque no tengas contracciones
- Tienes sangrado
- Dejas de sentir movimientos del bebé o los sientes mucho menos que de costumbre
- Dolor de cabeza intenso, visión borrosa o hinchazón repentina de cara y manos
- Fiebre de 38 °C o más
- Contracciones regulares y dolorosas, según lo que te haya indicado quien lleva tu control

DE DÓNDE SALE ESTA GUÍA

- Secretaría de Salud (México) — Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio.
- Organización Mundial de la Salud — Recomendaciones sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo.

Esta guía es material educativo y no sustituye una consulta médica. No indica dosis de ningún medicamento ni reemplaza la valoración de quien lleva tu control o el de tu bebé. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirla y compartirla tal como está; no está permitido venderla ni modificarla.