

# ¿Qué llevo al hospital

Es momento de pensar qué llevar para ti y para tu nuevo bebé, como esa ropita especial para cuando vayas a casa y todo aquello que puedas necesitar para dar pecho.

## ¿Qué llevo al hospital para comenzar con lactancia materna? Un listado de cosas que te puede ayudar.

- **Primero lo importante:** ¡TÚ! Mientras estás pensando en el parto y ocupada preparando la ropa para ambos, tu increíble cuerpo pronto comenzará a preparar por instinto la leche materna perfecta, hecha a medida para nutrir y proteger a tu bebé.

Sin que siquiera lo pienses, tus pechos empezarán a producir calostro (y más tarde leche madura) con la cantidad exacta de calorías, proteínas y anticuerpos para ayudar a tu bebé con su desarrollo. Cuando se trata de la alimentación, tú eres lo único que tu bebé necesita.

- Además, no olvides de preparar estos cinco artículos adicionales:
  1. Ropa que te permita tener un acceso fácil y rápido a tus pechos para amamantar.
  2. Un corpiño especial de lactancia.
  3. Tu propia almohada de lactancia.
  4. Baberos para eructar.
  5. Datos de contacto de alguna asesora en lactancia o de un servicio de apoyo, en caso de que no te acostumbres a la lactancia inmediatamente.

# ¿Qué llevo al hospital para comenzar con lactancia materna?

## Un listado de cosas que te puede ayudar.

- **Plan de parto e información médica.** Asegúrate de tener todos los detalles personales necesarios a mano.
- **Ropa:** Bata, zapatillas y medias son algunas prendas que te servirán para garantizar tu comodidad en el hospital. También, te recomendamos llevar ropa cómoda y holgada o camisetas viejas.
- **Artículos de higiene personal,** como toallitas, cepillo de dientes o algún bálsamo para labios. Te serán útiles para refrescarte.
- **¡Toallas!** Usar las de tu casa te hará sentir más cómoda.
- **Ropa interior:** Mejor pares viejos o desechables.
- **Gomita para el pelo,** para quitártelo de la cara y el cuello durante el parto.
- **Bolsa de plástico** para guardar ropa sucia
- **Libros, revistas, auriculares, reproductor de música, etc.** Cualquiera de estos será tu aliado para mantenerte ocupada durante el tiempo de inactividad.
- **Celular, cámara y ¡Ambos cargadores!** Para contarles a todos tus amigos y familiares las buenas noticias y fotografiar esos primeros momentos juntos.

# ¿Qué llevo al hospital para comenzar con lactancia materna?

## Un listado de cosas que te puede ayudar.

Lo primero que recomendamos hacer, es comprobar la disponibilidad de recursos del hospital en el que te atiendes, ya que muchas veces entregan cositas a los recién nacidos. Dependiendo de esto, puede que necesites:

- 1 o 2 paquetes de pañales.
- Toallitas para bebés y algodón, útiles para el cambio de pañales y para limpiar rápidamente cualquier "accidente".
- 2 o 3 bodys y 2 o 3 camisetas (dependiendo del clima y la estación).  
Los recién nacidos pueden necesitar una muda con frecuencia, por lo cual lo mejor es llevar varias mudas. También puede que quieras llevar algún conjunto especial para la vuelta a casa.
- Un gorrito para proteger la cabeza de tu bebé cuando salga del hospital.
- Medias: fundamentales para mantener calentitos los pies del bebé.
- Tal vez quieras llevar una manta especial para envolver y abrigar a tu bebé tras el parto o para el viaje de vuelta a casa.
- Silla de seguridad para el auto.  
¡Recuerda que en nuestro país es obligatorio!