

# Checklist: Bolsa del Hospital

## Para el bebé

- 3 conjuntos completos (body, pantalón, gorrito, calcetines)
- 1 manta o muselina suave
- Pañales talla recién nacido (mínimo 6)
- Toallitas húmedas sin perfume
- Gorro, manoplas y calcetines
- Babero o gasita para eructos
- Silla de coche (instalada si lo exige el hospital)

## Para la mamá

- Camisón o bata cómoda para el hospital
- Zapatillas o chanclas antideslizantes
- Ropa interior cómoda (de algodón o desechable)
- Sujetadores de lactancia
- Compresas postparto
- Neceser con artículos de aseo (cepillo, gel, bálsamo labial, etc.)
- Toalla de baño propia
- Documentación médica (DNI, tarjeta sanitaria, historial de embarazo)

## Para el acompañante

- Ropa cómoda para al menos 2 días
- Cargador de móvil
- Snacks y botella de agua
- Dinero en efectivo o tarjeta
- Lista de contactos útiles
- Libro, auriculares o entretenimiento