



Qué llevar al hospital

Mamá

- Ropa:** incluyendo calcetas, pijamas, pantuflas y bata; sujetador de lactancia; ropa cómoda
- Mascarillas:** Mascarillas extra para mamá y pareja
- Artículos de baño:** suficiente para 2 noches para parto vaginal o 4 noches para cesárea
- Comida:** refrigerios, bebidas favoritas, comida ligera; considere palitos de miel para el trabajo de parto; comida para la pareja durante el parto (*a la mamá se le proporcionan 3 comidas*)
- Almohadas:** a muchas personas les gusta traer las suyas. Traiga almohadas con fundas brillantes/reconocibles para que no se mezclen con las almohadas del hospital
- Comodidades para el parto:** bandas para el cabello; ventilador de mano; botella de agua; chapstick (*considere Tiger Balm para la congestión nasal durante el parto, que es común*)
- Ambiente:** considere aceites de aromaterapia y/o velas sin llama
- Entretenimiento:** teléfono; música; libros; cámara; cargadores; iPad/ordenador portátil (*MarinHealth® Medical Center tiene Wi-Fi gratis*)
- Inspiración:** traiga algo inspirador para ver durante el parto
- _____
- _____
- _____

*MarinHealth™ and the MarinHealth® logo are registered servicemarks of Marin General Hospital and used with permission.

Pareja

- Ropa:** mudada de ropa; traje de baño para ir a la ducha durante el trabajo de parto; pijamas; pantuflas
- Artículos de baño:** suficiente para 2 noches para parto vaginal y 4 noches para cesárea
- Medicamentos:** Tylenol u otros medicamentos necesarios (*MarinHealth Medical Center no puede dar ningún medicamento a las parejas*)
- _____
- _____
- _____



Bebé

- Ropa:** ropa para ir a casa y otros atuendos si lo desea; sombrero y calcetines
- Manta liviana**
- Asiento para carro:** lea las instrucciones y practique con anticipación
- _____
- _____
- _____

