

## LISTA DE CANSTILLA

### PARA EL BEBÉ

- 5-6 mudas: camisetas y ranitas, "bodies" de algodón, jerseys y polainas, y peles. (Dependiendo de la estación)
- 5 pares de calcetines o patucos.
- 3-5 baberos, para la lactancia.
- Gorrito de lana o de algodón.
- Pañales para recién nacido. (Dependiendo del hospital)
- Para su aseo: aceite o leche limpiadora, jabón neutro, cremita para el cambio de pañal, toallitas, colonia de bebés y peine o cepillo.
- 2 arrullos.
- Una manta de lana en invierno y de algodón en las demás estaciones. (Opcional)
- Un capazo, portabebés o sillita de seguridad para llevarle a casa cuando te den el alta (se puede traer el último día).
- Una muda para cuando salga del hospital.

### PARA LOS PAPÁS

- Los resultados de los últimos exámenes realizados. (Analítica 3er trimestre)
- El DNI, la cartilla de la Seguridad Social (o los papeles de la mutua) y el carnet con el grupo sanguíneo. (si se tiene)
- 1 bata.
- 3-4 camisones abiertos por delante, para facilitar la lactancia.
- Zapatillas para la habitación y chanclas para la ducha.
- 2 ó 3 sujetadores de lactancia.
- Discos absorbentes de lactancia.
- 6 braguitas altas de algodón o desechables.
- 1 faja posparto (opcional, consulta con tu ginecólogo/a)
- 2 paquetes de compresas especiales para el posparto.
- Productos de higiene: jabón neutro, champú, peine, cepillo de dientes, dentífrico, cremas, maquillaje y cacao para hidratar los labios secos.
- Ropa para volver a casa (elige un modelo amplio, porque todavía tendrás la barriga abultada).
- La cámara de fotos, el móvil y su cargador, el reproductor de música, la tablet...
- Las cosas que vaya a necesitar el papá, si se va a quedar contigo en el hospital durante la estancia. (Neceser, 2 mudas, monedas para las máquinas de comida y el párking, móvil y su cargador).

