

# RESPIRA, EMPUJA Y *ipop!*



Lista de imprescindibles  
para el hospital de  
mama mio

## ¡Felicidades, mamá!

El momento casi ha llegado y puede generar nervios, ¡no es para menos!; pero lo estás haciendo muy bien.

La clave es tenerlo todo lo más controlado posible.

Por eso en mama mio hemos elaborado la lista definitiva para que no te olvides nada y cuando llegues al hospital solo pienses en respirar...y empujar.

### For mama...

- **Plan de acción**  
Muy útil para cuando llegue el momento y así evitar prisas y nervios innecesarios.
- **Zapatillas de ir por casa**  
Para ir cómoda.
- **Calcetines de algodón**  
Y que no se te enfríen los pies.
- **Una almohada**  
Si prefieres dos, pues dos.
- **Toallitas húmedas**  
Para refrescarte en cualquier momento.
- **El Kit Push Pack de mama mio**  
Incluye los esenciales: el bálsamo multiuso Superstar in a Jar para los labios resecaos; un aceite de masaje calmante para aliviar molestias y dolores; el spray facial Way to Glow para refrescar e iluminar el rostro; y una toalla de tocador de algodón 100% de tamaño ideal para rostro y cuello.
- **Toallas de baño**  
Al menos una grande y una mediana.
- **Snacks**  
Es mejor asegurarse y tener contigo tu tentempié favorito, ¿verdad?
- **Teléfono móvil y cargador**  
Para dar las buenas noticias a todo el mundo cuando llegue el momento.
- **Cepillo de pelo y gomas de pelo**
- **Cepillo de dientes y pasta de dientes**
- **Necesar de aseo y maquillaje**  
Siempre mejor tener a mano el neceser por si te apetece ponerte (más) guapa.
- **Sujetador de lactancia**  
Muchísimo más cómodo y práctico
- **X2 packs de braguitas desechables y compresas posparto**  
Para tenerlo todo controlado los días después de que llegue el bebé
- **Braguitas anchas y cómodas**
- **Ropa de dormir**  
Si la parte del pecho se puede abrir resulta mucho más sencillo para dar el pecho.
- **Gel desinfectante de manos**
- **Antifaz para dormir**  
Si eres de las que se despierta con un poquito de luz, mejor asegúrate que tienes el problema resuelto.
- **Música**  
Llévate contigo una playlist que te haga sentir a gusto.



## Para el bebé

- **4 x mudas de recién nacido**  
Importante que sean apropiadas para la estación del año en la que nazca el bebé.
- **3 x bodys**  
Para ponerlos debajo de la muda.
- **1 par o 2 de calcetines/botitas**  
Para que no se le enfríen los piecitos.
- **1 o 2 gorritos de recién nacido**  
Esencial para moderar y mantener la temperatura corporal del bebé.
- **1 par de manoplas**  
Es bastante sorprendente lo largas que pueden llegar a ser las uñas de un recién nacido.
- **1 mantita**  
Para que el bebé se sienta arropado y calentito.
- **Paños de muselina**  
Muy útil para tenerlas a mano para cuando haya babas y escapes.
- **Toallitas de algodón**  
La piel del bebé suele ser demasiado sensible como para utilizar toallitas húmedas para bebés.
- **Bolsa de pañales**  
Los necesitarás.
- **Sillita de coche para bebé**  
Aunque este último elemento no va a estar dentro de la maleta del hospital, es esencial para cuando llegue el momento de volver a casa con el bebé. Recomendamos instalarla antes de que llegue el momento del parto (a veces puede resultar más complicado de lo que parece).



*Let's welcome your little miracle to the world!*

## Para el papá o el compañero de aventura

- **Un par de mudas y el neceser de aseo**  
Porque se sabe cuando se entra en el hospital, pero no cuando se sale.
- **Efectivo y monedas**  
Para el aparcamiento, las máquinas expendedoras o cualquier otra cosa que pueda surgir. Y así no es necesario tener que ir al cajero.
- **Reloj o cronómetro**  
Para ayudar a controlar las contracciones.
- **Móvil, cámara o cualquier aparato para grabar/fotografiar**  
Lo más probable es que queráis algún recuerdo de ese momento.
- **Snacks**  
Vosotros no tenéis que empujar, pero también os entra el hambre.

