



## Preparación de artículos para llevar al hospital

*¡Esté preparada!*

*¡Es una buena idea tener una valija empacada y lista para llevarla! La ayudará a aliviar el estrés cuando sea el momento de ir al hospital. También le dará la oportunidad de ir agregando cosas a medida que se acerque su trabajo de parto.*

*He aquí unas cuantas sugerencias sobre lo que se debería empacar.*

Con frecuencia las mujeres preguntan lo que deben traer para su estadía en el hospital. Traiga sus artículos personales, así como aquellas cosas que desea tener con usted durante todo el trabajo de parto y parto.

### Artículos personales

- Teléfono celular y cargador o tarjeta telefónica prepaga para las llamadas de larga distancia.
- Artículos personales de tocador para usted y su pareja (se proporcionan secadores de pelo).
- Anteojos, artículos para los lentes de contacto.
- Lista de sus medicamentos actuales.
- Refrigerios para usted y su pareja (puede guardar refrigerios fríos en el refrigerador de su habitación).
- Ropas cómodas para usted y su pareja (nosotros proporcionamos batas y camisones de hospital).
- Libros, revistas, DVD, CD, cámara, baterías, etc. Estación de acoplamiento, si lo desea (es posible que su habitación tenga un lector de CD).
- Su/s almohada/s favorita/s, manta preferida u otros artículos para su comodidad (póngales una etiqueta con su nombre).



*¡Es una buena idea tener una valija empacada y lista para llevarla!*

- Una copia de su plan de parto. Vea los capítulos "Opciones de parto" y "Mi plan de parto" de este libro para obtener más información.
- Un punto en el que enfocar su atención, como una fotografía o un objeto que le den tranquilidad.
- Computadora portátil, tableta, cable de alimentación, cable, etc. El UWMC tiene Internet inalámbrico gratuito.
- Bálsamo para los labios y pastillas de menta para el aliento.
- Tarjeta del seguro para medicamentos (para surtir las recetas de medicamentos en la farmacia del UWMC, 3.er piso).

### **Otros artículos para su estadía en el hospital luego del parto**

- Camisón, pijamas, bata y zapatillas.
- Corpiño (sostén) para lactar, si así lo desea.
- Un poco de dinero para que su pareja o familia gasten en la tienda de regalos, puesto de café espresso, cafetería, etc.
- Ropa cómoda para usar cuando se vaya a su casa (todavía puede usar sus ropas de maternidad).
- Toallas higiénicas absorbentes (se proporcionan, pero si prefiere una marca determinada, traiga sus propias toallas higiénicas).

### **Artículos para su bebé**

- Pañales y ropa para que el bebé use en casa (asegúrese de que la ropa del bebé permita abrochar la correa del asiento para automóvil entre sus piernas). Le proporcionaremos pañales y ropa para su bebé mientras esté en el UWMC.
- Un asiento infantil para automóvil.

### **Otro**

Consulte también *El embarazo, el parto y el recién nacido (Pregnancy, Childbirth and the Newborn)* para encontrar más ideas sobre lo que debe traer al hospital.

#### **¿Preguntas?**

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre lo que debe traer el hospital, llame a su proveedor de atención a la salud durante el horario de oficina.

## Packing for the Hospital

*Be ready to go!*

*It's a good idea to have a bag packed and ready to go! It will help ease stress when it's time to go to the hospital. It also gives you a chance to add to it as your labor approaches.*

*Here are a few suggestions on what to pack.*

Women often ask what to bring for their hospital stay. Bring your personal items, as well as the things you want to have with you through labor and birth.

### Personal Items

- Cell phone and charger or prepaid phone card for long-distance calls.
- Personal toiletry items for you and your partner (hair dryers are provided).
- Eyeglasses, contact lens items.
- List of your current medicines.
- Snacks for you and your partner (you can store cold snacks in the refrigerator in your room).
- Comfortable clothes for you and your partner (we provide a robe and hospital gowns).
- Books, magazine, DVDs , CDs, camera, batteries, etc. Docking station if desired (your room may have a CD player).
- Favorite pillow(s), blanket, or other comfort items (label them with your name).
- A copy of your birth plan. See the chapters “Birth Choices” and “My Birth Plan” in this book for more information.
- A focal point to hold your attention, such as a soothing picture or object.



*It's a good idea to have a bag packed and ready to go!*

- Laptop computer, tablet, power cord, cable, etc. UWMC has free WiFi.
- Lip balm, breath mints.
- Drug insurance card (to have prescriptions filled at UWMC pharmacy, 3rd floor).

### **Other Items for Your Hospital Stay After Birth**

- Nightgown, pajamas, robe, and slippers.
- Nursing bra, if you would like.
- Small amount of money for your partner or family to use at the gift shop, espresso stand, cafeteria, etc.
- Comfortable clothes to wear when you go home (you may still be in your maternity clothes).
- Sanitary pads (these are provided, but if you have a brand you prefer, bring your own).

### **Items for Your Baby**

- Diaper and clothing for baby to wear home (be sure the baby clothing allows the car seat strap to be buckled between the baby's legs). We will provide diapers and clothing for your baby while you are at UWMC.
- An infant car seat.

### **Other**

Please also see *Pregnancy, Childbirth and the Newborn* for more ideas about what to bring to the hospital.

#### **Questions?**

Your questions are important. If you have questions about what to bring to the hospital, call your health care provider during office hours.