LA MALETA DE HOSPITAL DE QUIEN ACOMPAÑA

La maleta de la persona de apoyo

La maleta de ella es para el parto. La tuya es para que los dos sigan comidos, con batería y funcionando un día o dos. Empácala antes de las 36 semanas y déjala en el auto.

TandemBirth
tandembirth.com/es/que-llevar-al-hospital-para-el-parto

Papeles y números

- [ ] Tres copias impresas de su plan de parto (una para el expediente, una para la enfermera, una para ti)
- [ ] Tu hoja de la pareja, doblada, en el bolsillo
- [ ] Su identificación y su tarjeta del seguro; tu identificación
- [ ] El nombre y el número del pediatra, si ya lo eligieron
- [ ] La lista de llamadas en papel, en orden, por si se te acaba la batería
- [ ] Los datos del estacionamiento, la entrada de noche, efectivo o una tarjeta para pagarlo

Para aguantar tú

- [ ] Comida que no huela (barritas, nueces, galletas saladas, fruta seca); un trabajo de parto puede durar un día
- [ ] Una botella grande de agua, y monedas o una tarjeta para la máquina expendedora
- [ ] El teléfono, un cable de carga largo (el enchufe nunca está donde tú estás), una batería portátil
- [ ] Audífonos para los ratos largos y callados
- [ ] Dos cambios de ropa, con algo abrigador; las salas de parto son frías
- [ ] Zapatos cómodos con los que puedas estar de pie durante horas
- [ ] Traje de baño o short de secado rápido para la regadera o la tina
- [ ] Cepillo de dientes, desodorante, toallitas para la cara, gotas para los ojos, tus medicamentos
- [ ] Tu propia almohada, con una funda de color para que regrese a casa
- [ ] Un libro o algo descargado; la espera es real

Para apoyarla

- [ ] Dos pelotas de tenis dentro de un calcetín, o un masajeador, para la contrapresión
- [ ] Bálsamo para los labios y ligas para el pelo para ella, a la mano sin que te los pida
- [ ] Una bocina pequeña o la lista de música descargada, si la música está en el plan
- [ ] Velas de pilas o una luz que se pueda atenuar, si el lugar del parto las permite
- [ ] Un abanico de mano, y una toallita que no te importe perder
- [ ] Su propia bata, sus pantuflas y calcetines calientitos
- [ ] Su comida y sus bebidas, con el visto bueno del equipo médico
- [ ] Sus lentes, si usa lentes de contacto; por lo general hay que quitárselos

Para el bebé y para después

- [ ] El asiento del bebé instalado en el auto y revisado antes de las 36 semanas, con la base ya puesta
- [ ] Ropa para la salida en dos tallas, un gorrito, una cobija para el asiento del auto
- [ ] Una libreta y una pluma: escribe la cronología del parto mientras está fresca (las horas, quién estaba, qué se dijo)
- [ ] La cámara lista o espacio libre en el teléfono, si las fotos están en el plan
- [ ] Algo de comer y de tomar para ella para justo después; va a tener hambre

Pregunta qué da el lugar del parto

La mayoría de los hospitales dan pañales, toallitas, cobijitas para envolver, toallas sanitarias, ropa interior de malla, una botellita para el aseo perineal y artículos básicos de higiene para quien da a luz. Pregunta en el recorrido o en una consulta prenatal para empacar menos. Los centros de partos y los partos en casa son distintos; tu partera tendrá su propia lista.

Lo primero que hay que dejar listo: el asiento del bebé para el auto. Todo lo demás se puede comprar en una farmacia en el camino. El planificador gratis para dos personas en **tandembirth.com/es/plan-de-parto-para-dos** (en inglés por ahora) arma una tarjeta de "llamar y salir" con sus propios números y el plan para los otros niños y las mascotas. Sin cuenta; las respuestas se quedan en tu teléfono.