



**Yeel Rodríguez**

DOULA PROFESIONAL

# Check list

cosas para llevar al Hospital

  Doula Yeel Rodríguez



# Check list

cosas para llevar al Hospital

## Mamá

- Plan de parto
- Identificación y documentos del seguro
- Análisis de sangre recientes
- Ropa cómoda como bata abotonada de enfrente
- Ropa interior cómoda
- Ropa para salir del hospital
- Toallas sanitarias de flujo abundante
- Sandalias anti derrapantes
- Pantuflas o sandalias cómodas
- Artículos de limpieza personal
- Toalla de baño (opcional)
- Brasler para amamantar
- Cargadores de los dispositivos que lleves
- Refrigerios
- Prueba COVID19 con resultado de una semana de vigencia.

## Papá

- Un cambio de ropa extra
- Short y sandalias anti derrapantes
- Artículos de limpieza personal
- Estar listo para decirle a mamá que tal orgulloso está de ella
- Llevar las palabras indicadas para agradecerle por ese gran regalo de vida
- Ir preparado para hacer sentir cómoda a mamá en todo tiempo
- Repetir esto diariamente

## Bebé

- 4/5 Mamelucos manga larga
- 4/5 Cachorones delgados
- 4/5 Gorritos
- 4/5 Pares de calcetines
- 4/5 Pares de guantes
- 2 Sabanas delgadas
- 1 Cobjla delgada de algodón
- 1 Cobjla gruesa (opcional)
- Toallas babero de algodón
- Paquete de pañales RN/0-3 Meses
- Paquete de toallas húmedas
- Silla de carro ya instalada

  Doula Yeel Rodríguez  (662) 160 1109  yeelrodriguez@gmail.com