



Mi Embarazo · Mi Bebé

Checklist del bolso de maternidad



Versión gratuita

Todo lo esencial para mamá, bebé y acompañante,
en una guía simple y práctica.



PDF gratuito



Cómo usar esta checklist



Esta versión gratuita te ayuda a preparar lo básico para tu internación. Marcá cada ítem según lo vayas organizando y adaptala a las indicaciones de tu maternidad.



Cuándo preparar el bolso

- ☐ Entre las semanas 32 y 36
- ☐ Dejá todo en un lugar fácil de llevar
- ☐ Revisá la documentación antes de salir



Qué incluye esta guía



Mamá

Ropa, higiene y confort



Bebé

Muditas y básicos



Acompañante

Lo necesario para acompañar



Tip rápido

Llevá solo lo necesario. La comodidad y la practicidad hacen la diferencia.



PDF gratuito





Documentación y básicos para mamá



1. Documentación

- ☐ DNI
- ☐ Carnet u obra social
- ☐ Carnet perinatal o controles
- ☐ Estudios y ecografías importantes
- ☐ Orden de internación, si corresponde
- ☐ Plan de parto, si lo preparaste



2. Ropa cómoda para mamá

- ☐ 2 camisones o pijamas abiertos
- ☐ Bata o saquito liviano
- ☐ Pantuflas o chinelas
- ☐ Ropa interior cómoda
- ☐ Corpiños de lactancia
- ☐ Ropa para el alta



Tip: elegí prendas cómodas, fáciles de cambiar y de tela suave.



PDF gratuito



Higiene y confort para mamá



1. Higiene personal

- ☐ Cepillo y pasta dental
- ☐ Desodorante
- ☐ Jabón o limpiador suave
- ☐ Peine o cepillo
- ☐ Toallitas o pañuelos
- ☐ Crema labial o humectante



2. Confort y lactancia

- ☐ Apósitos postparto, si te indicaron
- ☐ Corpiño de lactancia
- ☐ Protectores mamarios, si los usás
- ☐ Botella para agua
- ☐ Cargador de celular
- ☐ Una bolsita para ropa usada



Tip: consultá qué te brinda tu maternidad para no llevar cosas de más.



PDF gratuito



Lo esencial para el bebé



1

Ropa del bebé

- ☐ 3 a 4 mudas de ropa
- ☐ Bodies o batitas
- ☐ Enterito o conjunto
- ☐ Gorrito
- ☐ Medias o manoplas
- ☐ Manta o mantita

2

Higiene y básicos

- ☐ Pañales RN
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Gasa o babitas
- ☐ Óleo calcáreo o crema
- ☐ Chupete, si usa
- ☐ Ropita para el alta



Importante:

revisá si tu maternidad ya incluye pañales, toallitas u otros insumos básicos.



PDF gratuito



Acompañante y última revisión



Para el acompañante

- ☐ DNI o documentación
- ☐ Celular y cargador
- ☐ Agua y snacks
- ☐ Abrigo liviano
- ☐ Dinero o medios de pago
- ☐ Ropa cómoda



Última revisión antes de salir

- ☐ Bolso listo y cerrado
- ☐ Documentación a mano
- ☐ Ropa del bebé preparada
- ☐ Traslado organizado
- ☐ Casa avisada
- ☐ Calma, respiración y apoyo



Podés llevar esta checklist impresa o guardarla en tu celular para revisarla rápido.



PDF gratuito