



## Canestreta. Què cal portar a l'Hospital?

---

Preparar la roba sovint genera molts dubtes. Aquest llistat és orientatiu, ja que caldrà observar l'època de l'any per portar la roba més fina o més gruixuda, màniga curta o llarga, l'ús o no de climatització. La millor referència és la roba que ens posaríem nosaltres segons la temperatura ambient. Trieu peces de roba fàcils de posar i treure, procureu que els teixits siguin naturals com el cotó i la llana molt suau a l'hivern que deixen transpirar la pell. Es recomana rentar la roba abans de posar-la a la bossa amb un sabó suau sense suavitzant. Fer la bossa juntament amb la persona que us acompanyarà el dia del part, facilita trobar les coses.

Us demanem que prepareu dues bosses, una per a la sala de parts i l'altra per a la resta de l'estada a l'Hospital.

### A la sala de parts

- Per a la mare:
  - Sabatilles noves o netes, mitjons
  - Calcetes d'un sol ús o velles (3)
  - Bata, si és a l'hivern
  - Goma per al cabell o similar (si el teniu llarg)
- Per al nadó, tot dins una bosseta petita:
  - Un bodi
  - Un conjunt de jersei i pantaló llarg amb peücs
  - Uns mitjons (necessaris per rebre el nadó pell amb pell)
  - Dos capçons (gorra de cotó, la peça més important al néixer, i un recanvi per si es taca)
  - Una bressadora o embolcall (més o menys gruixuda, segons l'època de l'any)
  - Una pinta
  - Un bolquer
- Per al treball de part:
  - Podeu portar el que cregueu adient, sobretot si us ha de relaxar: estoreta, música, alguna foto, la vostra pilota, alguna cosa per fer massatge, oli especial, caramels o xiclets,...
  - **No oblideu el carnet de l'embarassada, el DNI i la tarja de la seguretat social.**

### Per a l'habitació d'hospitalització:

- Per a la mare:
  - Dues camises de dormir o pijames
  - Dos sostenidors (d'alletament, si vol donar el pit)
  - Sis calcetes
  - Un paquet de compreses grans o de nit
  - Una muda per a l'alta de l'Hospital
  - Tovallola opcional
  - Necesser amb:
    - sabó per a la dutxa
    - xampú
    - pinta o raspall
    - pasta de dents i raspall de dents
    - xancletes de dutxa
- Per al nadó:
  - Tres mudes de jerséis i pantaló llarg amb peücs (més finets o gruixuts, segons l'època de l'any)
  - Mitjons
  - Una bressadora (pot servir la mateixa de parts si no està bruta)
  - Un paquet de bolquers
  - Una ampolleta d'alcohol de 70°
  - Gases estèrils
  - Tovallolletes o palangana, esponja natural (o manyopla)
  - Un canviador plegable
  - Sabó neutre



## Canastilla. ¿Qué hay que llevar al Hospital?

---

Preparar la ropa a menudo genera muchas dudas. Este listado es orientativo, ya que habrá que observar la época del año para llevar la ropa más fina o más gruesa, manga corta o manga larga, el uso o no de climatización. La mejor referencia es la ropa que nos pondríamos nosotros según la temperatura ambiente. Elija prendas fáciles de poner y quitar, procure que los tejidos sean naturales como el algodón y la lana muy suave en invierno que dejan transpirar la piel.

Se recomienda lavar la ropa antes de ponerla en la bolsa con un jabón suave sin suavizante. Hacer la bolsa junto con la persona que le acompañará el día del parto, facilita encontrar las cosas.

Le pedimos que prepare dos bolsas, una para la sala de partos y otra para el resto de su estancia en el Hospital.

### En la sala de partos

- Para la madre:
  - Zapatillas nuevas o limpias, calcetines
  - Braguitas de un solo uso o viejas (3)
  - Bata, si es invierno
  - Goma para el pelo o similar (si lo tiene largo)
- Para el recién nacido, todo dentro de una bolsita pequeña:
  - Un body
  - Un conjunto de jersey y pantalón largo con patucos
  - Unos calcetines (necesarios para recibir al bebé piel con piel)
  - Dos gorritos de algodón (la pieza más importante al nacer)
  - Un arrullo (más o menos grueso según la época del año)
  - Un peine
  - Un pañal
- Para el trabajo de parto:
  - Puede traer lo que crea necesario, sobre todo si le ayuda a relajarse: esterilla, música, alguna foto, su pelota, alguna cosa para hacer masaje, aceite especial, caramelos o chicles,...
  - **No olvide el carnet de la embarazada, el DNI y la tarjeta de la seguridad social.**

### Para la habitación de hospitalización:

- Para la madre:
  - Dos camisas de dormir o pijamas
  - Dos sujetadores (de lactancia, si se quiere dar el pecho)
  - Seis braguitas
  - Un paquete de compresas grandes o de noche
  - Una muda para el alta del Hospital
  - Toalla opcional
  - Neceser con:
    - jabón para la ducha
    - champú
    - peine o cepillo
    - cepillo y pasta de dientes
    - chancletas de ducha
- Para el recién nacido:
  - Tres mudas de jersey y pantalón largo con patucos (más finos o gruesos según la época del año)
  - Calcetines
  - Un arrullo (puede servir el mismo del parto si no está sucio)
  - Un paquete de pañales
  - Una botella de alcohol de 70°
  - Gasas estériles
  - Toallitas húmedas o palangana, esponja natural (o manopla)
  - Un cambiador plegable
  - Jabón neutro