

# Dar a luz en Inova

## Listas de verificación del bolso para el hospital

### Madre

- Licencia de conducir u otro documento de identidad
- Tarjeta del seguro
- Cargador de teléfono
- Secador de cabello
- Ropa cómoda y holgada para usar de regreso a casa
- Cauchos, pinzas o cintas para el cabello
- Artículos de tocador
- Su propio cepillo y peine
- Gafas/lentes de contacto y solución salina, si corresponde
- Sostén de lactancia si planea darle pecho a su bebé
- Camisón o pijamas
- Bata de baño ligera para ponerse cuando reciba visitas
- Pantuflas o calcetines cómodos con suelas antideslizantes
- Su kit del banco de sangre de cordón umbilical, si va a guardar la sangre del cordón de su bebé
- Tarjeta de presentación del pediatra
- Cheque o giro postal pagadero de \$12 a "State Health Department" para el certificado de nacimiento

### Opcional

- Pares adicionales de ropa interior adecuados para toallas sanitarias extralargas
- Música o auriculares que se conectan a su teléfono
- Distracciones para un trabajo de parto largo, como un libro, crucigramas, revistas, una baraja de cartas, una computadora portátil o juegos electrónicos portátiles
- Su almohada favorita o manta liviana para su comodidad.

### Persona de apoyo

- Cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, otros artículos de tocador, lentes de contacto de repuesto, gafas
- Una almohada de viaje o almohada regular y una manta para siestas o para pasar la noche
- Sudadera o chaqueta para visitas breves a la cafetería o sala de alimentos
- Un cambio de ropa interior y camisa fresca
- Pijamas o sudaderas para pasar la noche
- Teléfono y un cargador

### Bebé

- Ropa para ir a casa
- Ropa adecuada al clima
- Asiento de seguridad para vehículos

*Asegúrese de que el asiento de seguridad para vehículos esté correctamente instalado antes de venir al hospital. El equipo de atención le proporcionará material educativo sobre el asiento de seguridad para vehículos, pero no puede instalarlo en su automóvil. Se recomienda que haga inspeccionar el asiento de seguridad para vehículos por un técnico capacitado. Para obtener más información sobre asientos de seguridad para vehículos, visite:*

**[Administración nacional de seguridad de tránsito vial](#)**  
**[Departamento de policía del condado de Arlington](#)**  
**[Oficina del comisario del condado de Fairfax](#)**  
**[Estaciones de inspección de Maryland en Safekids.org](#)**

*El equipo de enfermería posparto le indicará cuándo debe traer el asiento de seguridad para vehículos a su habitación.*

### Qué debe dejar en casa

- Objetos de valor: aretes de diamante, relojes, etc. Cualquier objeto que le entristecería perder, déjelo en casa.
- Grandes sumas de dinero.
- Suministros básicos para bebés: pañales, mantas, baberos, ropa, fórmula Enfamil y leche materna de donante.