

el nacimiento

Bienvenida, bienvenido. Aquí encontrarás información y consejos prácticos sobre el nacimiento y los primeros días con tu bebé.

Puedes consultar, descargar e imprimir estos materiales para ti o para el servicio en el que trabajas.



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brianza

La "maleta"

¿Qué llevar para el parto?

Entre la **semana 32 y la 34**, se recomienda preparar la bolsa para el parto, de modo que estén listas incluso en caso de adelanto.

Tener todo organizado ayuda a vivir con mayor serenidad **los últimos días de espera** y a dedicarse con calma al momento del encuentro.

Però, ¿qué llevar? ¡Aquí está la lista!

Consulta siempre la web del hospital donde darás a luz: puede haber requisitos específicos.

Documentos

- Documento de identidad
- Tarjeta sanitaria
- Historial del embarazo con análisis y ecografías recientes

Para mamá

- 2-3 camisas de noche con apertura frontal para facilitar la lactancia
- Bata, calcetines o zapatillas cómodas
- Ropa interior posparto (preferiblemente desechable)
- Absorbentes específicos para el posparto
- Ropa cómoda para el alta

Para el nacido

- Bodys y pijamas (1-2 cambios completo al día)
- Pañales (a veces los proporciona el hospital, pero puede ser útil llevar una pequeña reserva)
- Un gorrito ligero
- Una mantita para la cuna

Objetos personales

- Cargador del móvil
- Productos de higiene personal
- Snacks y comida reconfortante para la estancia



lactancia

Un proceso que se construye. La lactancia puede ser beneficiosa para la madre y el bebé. No siempre es fácil al principio. Puede requerir tiempo, paciencia y ayuda.

Para el bebé

- eche completa y fácil de digerir
- ayuda a las defensas inmunitarias
- puede reducir el riesgo de infecciones
- favorece el crecimiento y el desarrollo
- el contacto durante la toma aporta calma y seguridad

Para la madre

- ayuda al cuerpo después del parto
- puede reducir el riesgo de hemorragias en el posparto
- favorece la cercanía y la relación con el bebé
- con el tiempo, puede tener beneficios para la salud

Pequeñas atenciones

Durante la lactancia:

- no alcohol
- no tabaco
- menos pantallas durante la toma
- alimentación simple y variada

Si hay dificultades

Pedir ayuda es normal. Es posible acudir a:

- matrona
- centro de orientación familiar
- pediatra
- servicios gratuitos del territorio

Consulta a los servicios



CADA EXPERIENCIA CUENTA

No todas las mujeres pueden o desean amamantar. Cuando la lactancia no es posible o no se elige, junto con profesionales se puede encontrar la solución más adecuada.

En el centro permanece el bienestar de la madre y del bebé

10 cosas que nadie te dice sobre la lactancia

- *1 No siempre empieza de inmediato.**
A veces sí. A veces no.
Y no significa que se esté haciendo algo mal.
- *2 "Es natural" no significa "es automático".**
Incluso lo natural se aprende.
Con intentos, ajustes y un poco de paciencia.
- *3 Amamantar puede ser hermoso... y también cansado.**
Ambas cosas pueden coexistir.
- *4 Los primeros días pueden parecer un trabajo a tiempo completo.**
Porque, en realidad, un poco lo son.
- *5 El bebé no viene con manual de instrucciones.**
Y el pecho tampoco.
Entenderse lleva tiempo.
- *6 El dolor no es algo que simplemente haya que aguantar.**
Si duele, si algo no va bien o si hay cansancio: pedir ayuda es normal y tiene sentido.
- *7 A veces hace falta un equipo.**
Matrona, centro de salud familiar, pediatra, pareja, amiga, alguien que traiga agua y galletas.
- *8 El hambre durante la lactancia es real. Muy real.**
No, no es imaginación. Sí, el tentempié importa.
- *9 Las pantallas parecen hacer compañía... pero muchas veces distraen.**
Durante la toma, menos pantallas puede significar más miradas, más conexión, más presencia.
- *10 No existe una única manera "correcta".**
Cada lactancia es diferente. Y cuando no es posible, no funciona o no se elige, hay algo que sigue siendo importante: el bienestar de la madre y del bebé.



nana sueño seguro

Pequeñas atenciones al sueño ayudan a reducir el riesgo de eventos repentinos e inesperados en el primer año de vida y **protegen** al bebé. ¿Cuáles son?



Dormir boca arriba. Si el recién nacido se gira, debe volver a colocarse en posición supina.

Superficie de descanso rígida y estable, sin almohadas ni acolchados blandos.

Cuna libre de peluches, protectores, mantas pesadas u objetos blandos.

Temperatura de la habitación confortable, evitando el calor excesivo.

En los primeros meses puede ser útil el **colecho en la misma habitación:** El bebé duerme en la misma habitación que los padres, en una cuna separada.

Dormir en la misma cama no se recomienda generalmente en presencia de tabaco, alcohol o fuerte cansancio.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Mayo de 2026

© **2026 ATS Brianza**. Material elaborado en el marco de un proyecto de carácter divulgativo, gratuito y sin fines de lucro, encargado a **Spazio Giovani Impresa Sociale**, que se ocupó de la adaptación, revisión y traducción de los contenidos. Documento distribuido bajo la licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0: se permite la consulta, descarga y compartición para uso personal y no comercial, con atribución obligatoria y sin modificaciones.

