



CHECKLIST

Hospital



Todo lo imprescindible
para preparar tu ingreso
y la llegada de tu bebé
sin olvidarte de nada.



SANDRA MORALES
PHOTOGRAPHY





Bienvenida

FUTURA MAMÁ

Hola, futura mamá. 

Si estás leyendo estas líneas, significa que el gran día está cada vez más cerca.

Es normal sentir **ilusión**, **nervios** e incluso la sensación de que siempre **falta algo por preparar**. Por eso he creado esta guía: para ayudarte a que, cuando llegue el momento de ir al hospital, tengas **todo lo que realmente necesitas**, sin estrés y con la **tranquilidad** de estar dejando todo listo para recibir a tu bebé.



*No existe la maleta perfecta,
existe la tranquilidad de saber
que lo esencial está preparado.*



Respira. Disfruta.
Lo más bonito está a punto de empezar.

Con cariño,

Sandra Morales 

SANDRA MORALES PHOTOGRAPHY



Consejo

Prepara tu maleta
con tiempo y déjala
lista a partir de la
semana 36.



¿Cuándo preparar LA MALETA?

No existe una fecha exacta para todas las familias, pero la recomendación más habitual es tenerla preparada entre las **semanas 32 y 36 de embarazo**.

Si existe riesgo de parto prematuro o tu profesional sanitario te ha dado indicaciones específicas, puede ser recomendable prepararla antes.

Consejo



No esperes a notar contracciones para empezar a buscar pijamas, cargadores o documentos. Tenerlo listo con tiempo te dará mucha tranquilidad.

¿Por qué es importante?



Te evita estrés de última hora.



Permite que tu acompañante también esté tranquilo y sepa dónde está todo.



Asegura que tienes lo esencial para ti y para tu bebé.



Evitas tener que salir o pedir cosas prestadas una vez en el hospital.



Respira,
todo está
por llegar



Para recordar

Cada embarazo y cada historia es única.
Confía en tu intuición, en tu cuerpo
y en el proceso.



Documentación

IMPRESCINDIBLE

Asegúrate de llevar toda la documentación necesaria
para ti y para tu bebé.



PARA MAMÁ

- ☐ DNI o documento identificativo.
- ☐ Tarjeta sanitaria.
- ☐ Cartilla o seguimiento del embarazo.
- ☐ Analíticas recientes.
- ☐ Informes médicos importantes.
- ☐ Plan de parto (si has preparado uno).
- ☐ Resultados de pruebas relevantes.
- ☐ Documentación del hospital si ya te la han entregado.



PARA EL BEBÉ

- ☐ Libro de familia (para tramitar el nacimiento).
- ☐ Ropa de primera puesta (opcional, si no lo proporciona el hospital).
- ☐ Portadocumentos con sus datos.



Truco

Guarda toda la documentación en una carpeta transparente o portadocumentos para localizarla rápidamente.

¡Te ahorrará tiempo y estrés!

La maleta

DEL BEBÉ

Todo lo que tu bebé necesita durante su llegada al mundo y sus primeros días.

Menos es más.



ROPA ♡

- ☐ 2-3 bodies de algodón (manga corta).
- ☐ 2-3 bodies de algodón (manga larga).
- ☐ 2-3 pijamas o peleles.
- ☐ 1-2 conjuntos de primera puesta.
- ☐ 2 gorritos.
- ☐ 2 pares de calcetines.
- ☐ Manoplas (si tu bebé las necesita).



PARA SU BIENESTAR ♡

- ☐ Pañales para recién nacido (2-3 unidades).
- ☐ Toallitas para bebé (formato pequeño).
- ☐ Crema protectora (formato viaje).
- ☐ Gasas o muselinas.
- ☐ Suero fisiológico en monodosis.
- ☐ Cepillo suave para el cabello.
- ☐ Termómetro.

DESCANSO Y CONFORT ♡

- ☐ Arrullo o manta ligera.
- ☐ Dou dou o peluche pequeño (si lo utilizáis).
- ☐ Saco o manta para el cochecito.

PARA SALIR DEL HOSPITAL ♡

- ☐ 1 conjunto cómodo y bonito para el gran momento.
- ☐ Saco o manta adecuada a la época del año.

Recuerda ♡



Cada hospital puede tener sus recomendaciones. Confirma con tu matrona o ginecólogo si necesitas algo específico.



♡
*Lo esencial es el amor,
todo lo demás es accesorio.*
♡

SANDRA MORALES
PHOTOGRAPHY



La maleta DE MAMÁ

Pensar en ti también es importante.
Tu bienestar influye en tu recuperación
y en tus primeros momentos con tu bebé.

Cuidate, mami. ♡

IMPRESINDIBLES PARA TU COMODIDAD



1 bata cómoda
(abierta por delante).



2-3 sujetadores
de lactancia.



Braguitas desechables
(tipo braga alta).



Zapatillas cómodas
y antideslizantes.



Calcetines
cómodos.



Productos de higiene
personal (gel, champú,
desodorante...).



Bálsamo labial
y crema hidratante.



Botella de agua
reutilizable.



Cargador de móvil
y coileteros.



Algo que te relaje:
libro, música,
receita...

Truco ♡

Prepara tu maleta
con tiempo y déjala
en un lugar visible
a partir de la semana 36.

*¡Así evitarás prisas
de última hora!* ♡

LO QUE NO HACE FALTA LLEVAR



Secador
(el hospital
suele tener).



Joyas u objetos
de valor.



Maquillaje
en exceso.



Toallas grandes
(no suelen
necesitarse).

*Lo más importante es que vayas tranquila y confiada.
Estás a punto de vivir lo más grande.* ♡

Preparada

PARA EL GRAN DÍA

El día del parto es único e impredecible.
Estar informada y tener un plan flexible te dará
seguridad, calma y confianza.

Cada mujer, cada bebé y cada experiencia son diferentes.

Confía en ti. ♥



IDEAS PARA TU PLAN DE PARTO ♥



INFORMACIÓN



- Infórmate sobre las opciones de parto.
- Pregunta todo lo que necesites.
- Es tu derecho.



ENTORNO



- Elige un entorno donde te sientas segura y cómoda.
- Lleva objetos que te aporten calma.



APOYO



- Rodéate de personas que te transmitan tranquilidad.
- Comunica tus deseos a tu acompañante.



FLEXIBILIDAD



- Las cosas pueden cambiar.
- Mantente abierta a lo que necesites en cada momento.

RECUERDA ESTO



- ♥ No existe un parto perfecto, existe tu parto.
- ♥ Confía en tu cuerpo, está diseñado para esto.
- ♥ Respira, suelta y avanza paso a paso.
- ♥ Tu bebé necesita una mamá tranquila, no una mamá perfecta.
- ♥ Pide ayuda si la necesitas y acepta el apoyo que te ofrecen.



Para tener en cuenta ♥

Escribe tus deseos, dudas y preguntas.
Llévalo a tus revisiones y habla
con tu matrona o ginecóloga.
Te sentirás más preparada y tranquila.



Estás haciendo lo mejor que puedes con lo que tienes.

Y eso es más que suficiente. ♥



Llegada

A CASA

Los primeros días en casa son una mezcla de emociones, aprendizaje y adaptación.
Date tiempo, pide ayuda y confía en que poco a poco todo irá encontrando su lugar.



CLAVES PARA DISFRUTAR DE ESTA NUEVA ETAPA



DESCANSO

Descansad cuando el bebé lo haga.
El cansancio es normal, no te exijas demasiado.



PIDE AYUDA

No tienes que hacerlo todo.
Aceptar ayuda es cuidar de ti y de tu bebé.



RUTINAS FLEXIBLES

Los bebés necesitan tiempo para adaptarse. Permite rutinas suaves y realistas.



EMOCIONES

Es normal sentirte sensible, cansada o insegura. Tus emociones también importan.



ENTORNO TRANQUILO

Un ambiente sereno ayuda a toda la familia. No hace falta que todo esté perfecto.



VIVE EL PRESENTE

Los días pasan rápido. Disfruta de los pequeños momentos.



Recuerda

No hay una única forma de ser mamá.
Confía en tu instinto, tú conoces a tu bebé.
Lo estás haciendo mejor de lo que crees.



Estás construyendo recuerdos que durarán para siempre.

Adaptarse

A TU NUEVA VIDA

La llegada de un bebé transforma todo.
No se trata de volver a la "normalidad",
sino de crear una nueva forma de vivir
que funcione para vosotros.



IDEAS PARA ADAPTARTE CON AMOR ♥



ESTABLECE RUTINAS FLEXIBLES



Los bebés necesitan rutinas, pero estas pueden cambiar cada día.
Sé flexible contigo misma.



PIDE Y ACEPTA AYUDA



No tienes que hacerlo todo.
Aceptar ayuda no es debilidad, es cuidarte para poder cuidar.



BAJA LAS EXPECTATIVAS



La casa puede esperar, tu bienestar y el de tu bebé son lo más importante ahora.



CONECTA CON TU BEBÉ



El contacto, la mirada y la voz son su mayor seguridad. Disfruta de esos pequeños momentos.



DUERME CUANDO PUEDAS



No se trata de dormir toda la noche, sino de aprovechar cada oportunidad para descansar.



CUÍDATE TAMBIÉN A TI



Comer bien, hidratarte, moverte un poco y dedicarte tiempo no es egoísmo, es necesario.



HABLA DE LO QUE SIENTES



Expresar lo que sientes te alivia. Busca tu espacio seguro para compartir sin juicios.



CAPTURA RECUERDOS



Los días pasan rápido. Fotografía estos momentos es invertir en recuerdos que durarán para siempre.

Recuerda ♥



No busques la perfección, busca conexión.



Habrán días buenos y días difíciles, y ambos están bien.



Eres una gran mamá. Confía en ti.

Disfruta del viaje ♥

Este viaje es único e irrepetible.
Aunque haya momentos de cansancio, también está lleno de amor, descubrimientos y pequeñas grandes alegrías.

Respira, confía y disfruta de tu bebé.
Todo lo demás puede esperar.



Estás escribiendo una historia de amor que durará para siempre. ♥

Después del parto

Y EL REGRESO A CASA

Los primeros días y semanas en casa
Son intensos, bonitos y, a veces, desafiantes.
Todo es nuevo, todo es aprendizaje.

*No estás sola, estás aprendiendo
a ser la mamá que tu bebé necesita.*



TUS PRIMERAS SEMANAS EN CASA



ORGANIZACIÓN Y AYUDA



- Acepta ayuda. No tienes que hacerlo todo.
- Pide apoyo práctico: comida, recados, cuidado del hogar.



DESCANSO SIEMPRE QUE PUEDAS



- Duermes cuando tu bebé duerme.
- El cansancio es normal, no te exijas demasiado.



CUIDADO EMOCIONAL



- Habrá momentos de alegría y también de inseguridad.
- Es normal sentirte sensible o abrumada.



ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR



- Da el pecho o el biberón sin presiones ni juicios.
- Aliméntate bien e hidrátate: te ayuda a recuperarte.



PERMÍTETE SENTIR



- Tus emociones importan.
- Habla de lo que sientes y busca espacios para ti.

SEÑALES PARA PEDIR AYUDA PROFESIONAL



Tristeza constante que no mejora con el tiempo.



Sensación de vacío o desesperanza.



Dificultad para conectar con tu bebé.



Pensamientos negativos o de hacerte daño.



Ansiedad intensa o ataques de pánico.



Falta de sueño incluso cuando tu bebé duerme.



Culpa excesiva o pensamientos repetitivos.

Pedir ayuda es un acto de amor hacia ti y hacia tu bebé.

No estás sola.

Pequeños recordatorios



Tu bebé no necesita una mamá perfecta, solo una mamá presente.



Cada día es un logro, por pequeño que parezca.



Confía en tu instinto, tú conoces mejor a tu bebé.



Los buenos momentos también pasan. Disfruta de ellos.



Todo lo que estás haciendo tiene un impacto enorme en su vida.



No se trata de tener todas las respuestas,
sino de aprender juntas en este nuevo camino.
Estás haciendo un trabajo increíble.

Lo más importante

DE TODO ESTE CAMINO

No habrá días perfectos.
Habrá **días difíciles** y días maravillosos.
Habrá dudas, miedos, cansancio y también
momentos que te robarán el aliento.

Todo forma parte de tu historia.



MI PROMESA PARA TI



ESTARÉ CONTIGO

Te acompaño en cada etapa, escuchándote y guiándote.



TU HISTORIA IMPORTA

Cada familia es única y mi trabajo es contar la vuestra de forma auténtica.



RECUERDOS REALES

Crearé imágenes que os emocionen hoy y que serán un tesoro en el futuro.



TRATO HUMANO Y CERCANO

Cuidado en cada detalle, con respeto, paciencia y mucho cariño.



CALIDAD Y PROFESIONALIDAD

Dedico tiempo, pasión y formación constante para ofrecer lo mejor de mí.



Gracias

POR CONFIAR EN MÍ

Gracias por permitirme formar parte de vuestra vida y por confiarme lo que más amáis.

Es un honor para mí.

Estoy aquí para lo que necesitéis, antes, durante y después de cada etapa.

¿HABLAMOS?

Estoy aquí para resolver tus dudas y ayudarte en lo que necesites.

639869569

hola@sandramorales.es

www.sandramorales.es

@sandra.morales.photography

¡Será un placer acompañaros!

Lo estás haciendo increíble, mamá.

Disfruta del viaje, vive el presente y guarda cada abrazo, cada mirada y cada risa.

Son los recuerdos que durarán para siempre.

Gracias

POR LLEGAR HASTA AQUÍ

No se trata de
fotos perfectas,
se trata de sentir
lo que vivimos.

Y ESO ES
LO QUE IMPORTA.

La maternidad pasa volando,
pero los recuerdos se quedan para siempre.

Estoy aquí para ayudarte a guardarlos
con todo el amor que merecen.

CONMIGO TENDRÁS:



EXPERIENCIA Y SENSIBILIDAD

Más de 10 años
capturando historias
reales con cariño
y dedicación.



CERCANÍA Y EMPATÍA

Te acompaño y te
escucho para que
te sientas cómoda
y tranquila.



ATMÓSFERAS NATURALES

Ambientes cuidados
y llenos de calma
para que seáis
vosotros mismos.



DETALLES QUE IMPORTAN

Cada gesto, cada
mirada y cada etapa
tienen un significado
único.



RECUERDOS QUE PERDURAN

Imágenes que os
harán revivir lo que
sentisteis una y
otra vez.

Estoy deseando conocerte ♥

Cuéntame vuestra historia y haremos
juntos recuerdos que os acompañarán
siempre.



RESERVA
TU CITA

HABLEMOS ♥

Estoy aquí para resolver tus dudas
y ayudarte en lo que necesites.



639869569



hola@sandramorales.es



www.sandramorales.es



@sandra.morales.photography

¡Será un placer acompañaros! ♥

“

Lo estás haciendo increíble, mamá.
Disfruta del viaje, vive el presente y guarda cada abrazo,
cada mirada y cada risa.

”

Son los recuerdos que durarán para siempre.

Sandra Morales ♥