

LISTA PARA ENTRETENERSE DURANTE EL TRABAJO DE PARTO

EL LIBRO QUE SE ESTÉ LEYENDO EN ESOS DÍAS

UNA LIBRETA Y PLUMAS PARA TOMAR NOTA DE TODO LO QUE SUCEDE, ASÍ PODRÁS LLEVAR UN REGISTRO DE TODO LO QUE OCURRIÓ Y PLATICÁRSELO A TU HIJO CUANDO TENGA EDAD DE COMPRENDERLO.

UN RELOJ CON SEGUNDERO PARA CONTAR EL TIEMPO ENTRE CONTRACCIONES.

MÚSICA. PUEDES LLEVARLA EN UN REPRODUCTOR DE CD'S, EN TU CELULAR, O MP3. LA MÚSICA ES UNA BUENA OPCIÓN PARA RELAJARTE.

UN REPRODUCTOR PORTÁTIL DE DVD'S CON MONITOR, SON SENSACIONALES PARA MATAR EL TIEMPO Y NO PENSAR EN DOLORES. ADEMÁS DE QUE OCUPAN MUY POCO ESPACIO.

UNA CÁMARA FOTOGRÁFICA *

UNA CÁMARA DE VIDEO. *

CARTAS O ALGÚN JUEGO DE MESA DE VIAJE. ES DIVERTIDO Y ADEMÁS MANTIENE TU CONCENTRACIÓN LEJOS DE LOS DOLORES O MOLESTIAS.

ALGÚN GADGET CON CONEXIÓN A INTERNET PARA QUE TE MANTENGAS CONECTADA A LAS REDES SOCIALES, MAILS O CUALQUIER DISTRACCIÓN QUE TE GUSTE EN LA RED.

TU REVISTA DE MODA. PUEDES EMPEZAR A VER QUE ESTÁ ACTUAL EN LAS PASARELAS Y QUE PRONTO PODRÁS USAR.

*PREGUNTA AL HOSPITAL SI AUTORIZA LA UTILIZACIÓN DE EQUIPOS DE AUDIO, VIDEO O FOTOGRAFÍA.