

Lista de Verificación del Kit de Emergencia Materna

✦ Cuando estás esperando un bebé o cuidando a un recién nacido, estar preparado para una emergencia puede dar tranquilidad. Tomarte el tiempo para armar un kit de emergencia para maternidad ahora puede ayudarte a asegurarte de que tengas los suministros que tú y tu bebé podrían necesitar durante una evacuación, un corte de energía, un evento meteorológico severo u otra interrupción inesperada.

Junto con los elementos básicos de emergencia, como agua, alimentos no perecederos, radio meteorológica, linternas y un botiquín de primeros auxilios, considera incluir artículos que apoyen el embarazo, la recuperación posparto y el cuidado del bebé. Tener estos suministros a la mano puede ayudarte a concentrarte en lo que más importa: mantenerte a ti y a tu bebé seguros y cómodos.

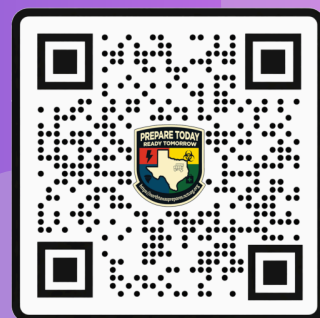
Guarda tu equipo en una mochila, bolsa de viaje, maleta o contenedor de almacenamiento fácil de llevar, que puedas agarrar rápidamente si necesitas salir de casa. También puede que quieras mantener kits más pequeños en tu vehículo u otros lugares que frecuentas. La idea es asegurarte de que los suministros importantes siempre estén al alcance cuando los necesites.

A medida que avance tu embarazo y cambien las necesidades de tu bebé, recuerda revisar y actualizar tu kit regularmente. Reemplaza los artículos caducados, verifica las baterías, actualiza la información médica y ajusta los suministros para reflejar las necesidades actuales de tu familia.

Esta lista de verificación está diseñada para ayudar a las personas embarazadas, nuevos padres y cuidadores a pensar en los suministros que pueden ser más importantes durante una emergencia. Úsala como punto de partida y personaliza tu kit según tu etapa de embarazo, la edad de tu bebé, las necesidades de tu hogar y tu presupuesto.

Aprende más en NorthTexasPrepares.
<https://NorthTexasPrepares.nctcog.org>

Prepárese Hoy. Listos Mañana.



Lista de Verificación del Kit de Emergencia Materna

¡Elige lo que tenga sentido para TI y dónde guardarlo!

Debajo de la cama?	Bolsa de emergencia?	En Casa?	En el Trabajo?	En el Coche?	Artículos
☐	☐	☐	☐	☐	Bandas Ventrales De Maternidad
☐	☐	☐	☐	☐	Crema para el Abdomen
☐	☐	☐	☐	☐	Almohada corporal
☐	☐	☐	☐	☐	Extractor de leche
☐	☐	☐	☐	☐	Pastillas de Calcio Masticables
☐	☐	☐	☐	☐	Chocolate
☐	☐	☐	☐	☐	Té de Jengibre
☐	☐	☐	☐	☐	Gotas de Jengibre
☐	☐	☐	☐	☐	Identificación, Tarjetas de Seguro, Registros Médicos
☐	☐	☐	☐	☐	Bálsamo Labial/Crema de Manos
☐	☐	☐	☐	☐	Tanques Largos
☐	☐	☐	☐	☐	Toallas para Maternidad / Pañales para Adultos / Botella Perineal
☐	☐	☐	☐	☐	Medicamentos para el Alivio del Dolor
☐	☐	☐	☐	☐	Libros
☐	☐	☐	☐	☐	Almohaditas de Bolsillo
☐	☐	☐	☐	☐	Vitaminas Prenatales
☐	☐	☐	☐	☐	Fórmula lista para usar (genial para emergencias)
☐	☐	☐	☐	☐	Ayudas para la Relajación (aceites esenciales, etc.)
☐	☐	☐	☐	☐	Galletas Saladas / Aperitivos Salados
☐	☐	☐	☐	☐	Las Pulseras de Presion (SeaBands)
☐	☐	☐	☐	☐	Mascarillas para Dormir
☐	☐	☐	☐	☐	Remedio para la Acidez (Tums)
☐	☐	☐	☐	☐	Agua/ Gatorade/ Paquetes de Electrolitos
☐	☐	☐	☐	☐	2-3 conjuntos sueltos y cómodos (apto para amamantar si aplica)
☐	☐	☐	☐	☐	Artículos para necesidades especiales: _____
☐	☐	☐	☐	☐	Artículos personales:_____
☐	☐	☐	☐	☐	Artículos personales:_____

Prepárese Hoy. Listos Mañana.