

# Lista de chequeo



## Primer trimestre

- Identificar mi fecha de ultima menstruación
- Solicitar una cita de control prenatal
- Inicia una rutina de ejercicio físico apto para el embarazo
- Iniciar las vitaminas prenatales
- Inscribirse a un curso prenatal
- Planear el anuncio del embarazo
- Preguntar los hospitales disponibles para mi parto
- Inicia una rutina de ejercicio físico apto para el embarazo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Lista de chequeo



## Segundo trimestre

- Ponerme las vacunas
- Solicitar una cita de control prenatal
- Ir a un control por odontología
- Inscribirse a un curso prenatal
- Planear el babymoon
- Preguntar los hospitales disponibles para mi parto
- Aprender los signos de alarma para consultar a urgencias
- Ir a una sesión grupal o individual de acompañamiento emocional
- Empezar a prepararme para el parto y/o cesarea
- Empieza a crear mi plan de parto
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Lista de chequeo



## Tercer trimestre

- Completar la lista de productos para la llegada del bebé
- Lavar toda la ropa del bebé
- Practicar masaje perineal
- Organizar todo lo del bebé en su lugar
- Prepararse para el parto o cesarea
- Preparar la maleta para el parto (Ver lista adelante)
- Planear con tu tribu la logística del parto
- Crear un plan para el cuidado de los hermanos
- Crear lista de música para el parto
- Descargar app de contracciones
- Abastecer la casa con elementos de aseo y otros básicos
- Hacer/comprar comidas congeladas
- Comprar items para el cuidado de mi cuerpo postparto
- Crear el plan postparto
- Planear una cita o salida final en pareja
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Hoja para imprimir

Esta lista hace parte del

# PLANEADOR DE MATERNIDAD

EMBARAZO | PARTO | POSTPARTO



Conócelo



## Conoce más

Canal de Youtube



Cursos Acunar



Otros recursos



Instagram

