



Guía para la futura mamá

¿Qué necesito para la llegada de mi bebe?

ANA TORRES – ASESORA DE MATERNIDAD



¡HOLA! SOY ANA TORRES, TU ASESORA DE MATERNIDAD

Maestra de Educación Infantil y Psicóloga, experta en Inteligencia Emocional y Psicología Perinatal, Especialista en Apego, en Crianza Respetuosa y Asesora de Lactancia, te acompaño en tu maternidad en el momento en el que lo necesites, desde el embarazo y a lo largo de los 3 primeros años de vida de tu bebé



ESTA ES UN PEQUEÑA GUÍA PARA ACOMPAÑARTE EN LAS SEMANAS PREVIAS AL PARTO Y QUE PUEDAS TENER TODO PREPARADO PARA LA LLEGADA DE TU BEBÉ

QUÉ NECESITAS EN CASA

IMPORTANTE PARA LA HIGIENE DEL BEBÉ

Y PARA TI, MAMÁ

LA BOLSA DE MAMÁ

LA BOLSA DE BEBÉ



¡HOLA FUTURA MAMÁ!

Si has llegado hasta aquí es porque estás esperando el regalo más grande que vas a tener en la vida ¡Tu bebé! Enhorabuena.

El embarazo es una etapa preciosa, de espera con ilusión, de mucha preparación física y emocional, pero también de muchas expectativas, muchas compras y mucha información por todas partes...

Aquí te presento una guía de todo lo que necesitas preparar la llegada de tu bebé, desde la habitación hasta la bolsa del hospital, solo espero que te sea de ayuda y de utilidad para la llegada de esta personita que va cambiarte la vida.

En casa te va a hacer mucha ilusión preparar su habitación, pintarla de un color claro y poner quizá algún vinilo adhesivo en la pared para decorar, pero mi recomendación es que no la sobrecargues de dibujos, la sencillez aporta armonía.



En casa es importante tener...

- Cambiador acolchado a tu altura, con varias fundas
- Mueble con cajones cerca del cambiador con todo lo necesario para los cambios como bodys, pijamas, toallitas, pañales, etc.
- Perchas para toda su ropita
- Cesta para la ropita sucia, ya que tendrás que lavarla por separado y sin suavizante
- Mini cuna y/o cuna
- Varios juegos de sábanas para la cuna y mini cuna
- Protector para el colchón
- Bañera de plástico
- Varias capas de baño
- Mantas y arrullos

- Papelera o pañalera para la basurita
- Hamaca con funda desmontable
- Trona, si es de plástico mejor para poder limpiarla con facilidad
- Carro con capazo para los primeros 5 – 6 meses y luego con silla
- Saco de invierno para el cuco y para la silla
- Fundas o sábanas para el cuco y la silla para el verano
- Pañuelo o mochila de porteo
- Silla homologada para el coche, a poder ser a contramarcha
- Manta para poder dejarlo en el suelo
- Cojín de lactancia para dar el pecho o el biberón



El bebé dormirá en tu habitación, como poco hasta los 6 meses, es una recomendación para el bienestar del bebé.



En cuanto a la hamaca, lo más recomendable es que el bebé esté en el suelo el mayor tiempo posible, pero siendo realistas, en ocasiones y sin abusar, la hamaca es necesaria, siempre que sea lo más respetuosa y con los menores añadidos posibles como luces o muñecos.



Para la higiene del bebé, es importante contar con:

- Pañales de la talla 0
- Gasas, esponja natural y cubito para el agua para los cambios de pañal (minimizando así el uso de toallitas por lo menos los primeros meses)
 - Suero
 - Esponja natural para la hora del baño
 - Jabón neutro
 - Champú especial para bebés
- Crema para el culote, que solo se utilizará en caso necesario, no en todos los cambios de pañal
 - Tijeras de punta redonda para cortar las uñas
 - Termómetro para el agua
- Cepillo para el pelo suave especial para bebés
 - Jabón para la ropa especial para bebés
 - Termómetro para la fiebre
 - Baberos



Y para ti, Mamá...

- Compresas posparto de diferentes tamaños, más grandes para los primeros días y luego podrás comprar unas más pequeñas
- Braguitas de algodón o desechables
- Ropa suelta y cómoda que permita el movimiento

Si vas a dar el pecho, también es importante:

- Discos de lactancia
- Sacaleches para hacer el banco de leche
- Por lo menos dos sujetadores especiales para la lactancia
- Crema o parches para los pezones, por si el bebé te produce grietas



Tener todo preparado para la llegada del bebé te va a dar mucha tranquilidad las últimas semanas de embarazo, aunque seguro que mirarás todo mil veces, sacarás y meterás ropita del bolso del hospital, del armario, de los cajones, ordenarás todo muchas muchas veces, es normal, forma parte del famoso síndrome del nido.

Todo esto es muy importante, pero ¿Y para el hospital?



Dejar todo preparado para cuando llegue el parto también es importante, y para ello vas a necesitar dos bolsas, la tuya y la de tu bebé.

La bolsa de mamá: lo más práctico es una pequeña maleta con ruedas, puedes ir metiendo todo lo necesario poco a poco, pero sí es importante dejar cerca una lista con las cosas de última hora que meterás justo antes de ir al hospital.

La bolsa para el bebé: suele ser una bolsa de tela, más grande que la que llevas en el carro, con un neceser y que tendrás preparada semanas antes del parto, aunque como ya te he dicho, vas a revisar muchas veces y vas a sacar y a meter todo una y otra vez ¡Nos ha pasado a todas!



Y dentro de las dos bolsas

Para la Mamá....

- Tres o cuatro camisones, con abertura delante para facilitar la lactancia y las exploraciones médicas después del parto, a ser posible de algodón, cómodos y ligeros
- Una bata
- Zapatillas de casa, cómodas, abiertas por detrás
- Sujetadores de lactancia, de algodón, mínimo dos
- Braguitas de algodón o de papel desechables
- Discos de lactancia
- Neceser con:
 - oCepillo y pasta de dientes
 - oCepillo de pelo
 - oGomas de pelo
 - oGel y champú (aunque en las duchas del hospital hay)
 - oUn poco de maquillaje si te apetece

-Ropa cómoda para salir del hospital, recuerda que saldrás con un poquito de barriguita, así que unos leggings de embarazada pueden seguir siendo una buena opción

-Algo de música para los momentos de antes del parto

En el propio hospital de la seguridad social, te van a dar compresas posparto, toalla para la ducha e incluso camisones si quieres.

No es necesario llevar desodorante o colonias, es preferible que el bebé huela el olor natural de la mamá y del papá.



Y para el bebé

La ropita que le lleves debe ir acorde con la temperatura, no es lo mismo si el bebé nace en enero o si nace el agosto.

- 5 – 6 bodys de algodón
- 5 – 6 pijamas de algodón
- Un par de arrullos, pequeña mantita para cuando coges al bebé
- 3 – 4 baberos pequeños
- 3 – 4 muselinas, pañuelos suaves
- Ropa para la salida del hospital
- Un gorrito

En la habitación vas a encontrar pañales, gasas, cambiador y todo lo que necesitas para la higiene de tu bebé.

Las muselinas las puedes poner encima de las sábanas del bebé para que no le roce en su carita las sábanas que normalmente están lavadas con productos fuertes y pueden hacer aparecer ronchas rojas en su carita.

El bebé no necesita manoplas, sus manitas tienen que estar libres, no pasa nada si se hace algún arañazo, se va a curar, es preferible que sus manitas te toquen a ti y no unas manoplas, tampoco necesita colonias, ya que su olor a bebé es perfecto.



Los días que vais a estar en el hospital son días de muchas emociones, de mucho malestar físico para la mamá después del parto, de mucho cansancio y falta de sueño...

Evitar las visitas innecesarias y si vienen, que sean breves, si no te sientes cómoda, no dejes que cojan a tu bebé, intenta comer todo lo que te traen y dormir cuando el bebé descansa, ya que cuando llegues a casa, eso va a ser más complicado.

En la mayoría de los hospitales ya puedes registrar allí mismo a tu bebé, aprovechar para dejar todo el papeleo listo antes de ir.

Ahora empieza la aventura de la maternidad, tendrás muchas luces y sombras, busca un grupo de apoyo (de lactancia, de crianza, de amigas con bebés) y escríbeme siempre que lo necesite, estoy para acompañarte a lo largo de tu maternidad.



Muchas Gracias

Si necesitas mi ayuda, escríbeme

www.anatorresasesoradematernidad.es

@ana_torres_asesora_maternidad