

# ¿QUÉ NECESITA UN RECIÉN NACIDO? TODAS LAS LISTAS QUE PRECISAS PARA PREPARAR SU LLEGADA

## MATERNIDAD/HOSPITAL

### Para la madre:

- Tarjeta Seguridad Social o seguro privado, DNI y libro de familia
- Móvil y cargador
- Revistas, libro, música
- Neceser: Aseo dental, gel, champú, cepillo de pelo, goma de pelo para el parto, crema hidratante o reafirmante, maquillaje...
- 2 camisones que se abran por delante (para facilitar la lactancia) y con manga fácil de subir (para permitir análisis y vía)
- Bata
- 6 u 8 braguitas desechables o de tela que no importe manchar (sujetarán mejor que las desechables).
- 2 sujetadores de lactancia
- Ropa para la salida del hospital (o la misma que al entrar, que sea cómoda y no apriete)
- Zapatillas de andar por casa
- Chanclas para la ducha
- Calcetines
- Historial médico del embarazo
- Gafas si las usas (recuerda que no puedes llevar lentillas en el parto)
- Dejar los anillos, pendientes, etc. en casa

### Para el bebé:

- Arrullos o mantitas
- Capazo o silla del grupo 0 instalado en el coche
- Gorritos y manoplas
- 4 bodies
- 4 pijamas
- Patucos o calcetines si el traje no es cerrado
- Trajecito para la salida del hospital
- Baberos
- Productos de aseo: crema para el culito, hidratante o aceite para el cuerpo, colonia sin alcohol

### Para el padre:

- Dinero para el parking, cafetería, máquina de refrescos...
- Cámara de fotos/vídeo con su cargador
- Móvil y cargador
- Revistas, libro, música
- Neceser de higiene personal
- Pijama
- Zapatillas de andar por casa

## EN CASA

### CANASTILLA BÁSICA

- 2 arrullos, mantitas o toquillas
- 4 jerséis de lana o perlé
- 4 pantaloncitos/polainas/trajecitos/vestidos/faldones/ranitas
- 4 pijamas de algodón
- 2 gorritos
- 6 bodis
- 2 pares de patucos o calcetines de recién nacido
- 3 o 4 baberos

### SUEÑO DEL BEBÉ

- Minicuna/capazo/moisés
- 2 sábanas bajeras y protector de colchón de rizo si éste no es impermeable
- Manta o saco de dormir
- Cojín antivuelco

### TRANSPORTE DEL BEBÉ

- Cochecito de paseo con capazo o cuco
- Sábana bajera para el capazo
- Saquito para el frío o mantita
- Burbuja por si llueve
- Sombrilla o dooky por si hace sol
- Sistema de Retención Infantil Grupo 0
- Bolso para el carrito, que incluya:
- Cambiador portátil impermeable y lavable
- 4 o 5 pañales
- Crema balsámica (aprovecha las muestras para llevarlas en la bolsa)
- Toallitas húmedas
- Babero
- Discos protectores para el pecho
- 1 paquete de gasas
- Muda
- Biberón, en caso de lactancia artificial

## **ASEO DEL BEBÉ**

- 1 bañera
- 1 cambiador
- 2 capas de baño
- 1 termómetro para el agua (aunque la temperatura se mide bien con el codo)
- 1 cesta para guardar y tener las cosas a mano
- 1 esponja natural
- Gel para bebé
- Crema hidratante
- Crema para el culito
- Colonia
- Cepillo y/o peine
- Toallitas húmedas desechables
- Bastoncillos de algodón
- Pañales talla prematuro o talla 1
- Trapitos o toallitas para proteger de regurgitaciones

## **BOTIQUÍN PARA EL BEBÉ**

- Suero isotónico para lavar los orificios nasales
- Alcohol de 70º o clorhexidina tópica para limpiar el ombligo
- 1 tijera con punta redondeada
- Gasas esterilizadas
- 1 aspirador nasal
- Analgésico y antipirético infantil. Paracetamol infantil
- Ibuprofeno infantil
- Termómetro

## **BOTIQUÍN PARA LA MADRE**

- Compresas de maternidad o muy absorbentes
- Compresas de gel frío (para la episiotomía o para el pecho tras dar de mamar)
- Crema antihemorroidal
- Antiinflamatorios, analgésicos y protector de estómago
- Crema reparadora de grietas para el pezón

## **LACTANCIA MATERNA**

- Sujetadores de lactancia
- Discos absorbentes (desechables o lavables)
- Pezoneras de silicona (sólo si hay grietas)
- Caparazones para recoger la leche (sólo si hay dolor o mucha subida de leche)
- Cojín de lactancia
- Extractor de leche
- Bolsas de conservación y congelación de leche
- Biberón o jeringuilla (para la leche extraída)

## LACTANCIA ARTIFICIAL

- Biberones
- Esterilizador (prescindible, se puede esterilizar con agua hirviendo)
- Cepillo limpiabiberones
- Fórmula artificial (la recomendada por el pediatra)
- Agua mineral o hervida
- Bolsita o mochila para llevar biberones
- Calientabiberones (prescindible, puede calentarse al baño María)
- Dosificador de leche en polvo (para tomas fuera de casa)
- Termo (para tomas fuera de casa)

## SUGERENCIAS DE REGALOS

- Ropa a partir de 6 meses
- Marcos para las fotos del bebé
- Disco de nanas
- Libros o juguetes de baño
- Libros blanditos de bebé
- Móvil para la cuna
- Juguetes para bebés
- Manta de actividades
- Vajilla de material irrompible para sus primeras comidas sólidas
- Mochila o chal portabebés
- Decoración para su habitación
- Cuna de viaje
- Hamaquita
- Trona
- Trona portátil
- Robot de cocina
- Batidora para biberones
- Vigilabebés con cámara
- Libros o guías sobre maternidad, lactancia, salud infantil, etc.
- Cosmética para el bebé (crema hidratante, colonia, aceite para masajes...)
- Barrera de seguridad para la cama

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_