



PANDApost Baby - Checklist

Qué preparar antes de la llegada del bebé

Cuando empieza el “instinto nido”, es fácil querer tenerlo todo preparado para la llegada del bebé. Además de la habitación, hay algunos imprescindibles que conviene organizar con antelación para que los primeros días en casa sean más cómodos y tranquilos.

Ropa del bebé

- Bodys de algodón cruzados o abiertos
- Pijamas cómodos
- Calcetines y patucos (opcional)
- Gorritos de algodón (opcional)
- Manoplas antiarañazos (opcional)
- Baberos
- Arrullo o mantita
- Muselinas

Paseo y transporte

- Carrito de bebé
- Capazo o silla homologada
- Silla de coche grupo 0/0+ instalada
- Bolsa para el carrito
- Muselinas para el paseo
- Burbuja de lluvia para el carrito
- Saco o manta según la época del año

Descanso

- Cuna, minicuna o colecho homologado
- Colchón firme y transpirable
- Sábanas bajas ajustables
- Protector de colchón impermeable
- Manta ligera o saco de dormir según la temporada
- Vigilabebés (opcional)
- Luz tenue o lámpara nocturna

Cambio de pañal e higiene

- Cambiador
- Pañales talla recién nacido
- Toallitas o gasas de algodón
- Crema protectora para el pañal
- Bañera para bebé
- Aceite o Leche materna para el baño
- Cepillo suave para el pelo
- Toallas o capas de baño
- Bolsa para pañales

Alimentación y lactancia

- Sujetadores de lactancia
- Discos absorbentes
- Cojín de lactancia
- Crema para pezones con lanolina (para ayudar a prevenir y aliviar las grietas durante la lactancia)
- Biberones (si se van a utilizar)
- Cepillo limpia biberones
- Sacaleches (opcional)
- Bolsas de conservación de leche (opcional)
- Leche de fórmula como apoyo (opcional)

Seguridad y organización

- Botiquín básico para bebé
 - Termómetro
 - Suero fisiológico y gasas estériles
 - Tijeras de punta redonda o lima suave
 - Carpeta para documentos médicos
 - Organizadores o cajas para productos del bebé
-

Recomendaciones útiles

- Lava toda la ropa del bebé antes de usarla con detergente suave y sin perfumes intensos.
- Prioriza prendas cómodas, transpirables y fáciles de abrir.
- Evita ropa con lazos, botones pequeños o tejidos que puedan irritar la piel.
- Prepara una pequeña reserva de pañales y productos básicos para las primeras semanas.
- Instala la silla del coche antes de la fecha prevista del parto.
- Organiza una zona práctica para el cambio y la higiene del bebé.
- Ten preparados algunos básicos de farmacia en casa para los primeros días.

♥ **Un último consejo:** *no te preocupes si no tienes todo preparado. Un recién nacido necesita principalmente amor, contacto, alimento, pañales limpios y un entorno seguro. **Lo más importante ya lo tiene: a ti.***

