

# Bebemundo

Conoce más sobre el embarazo

## GUÍA PRÁCTICA PARA TENER TODO LISTO



# ¿Todos te preguntan?

## ¿ESTÁS LISTA?

¡Ahí afuera hay tanta información que puede resultar abrumador!

Te compartimos un checklist de todo lo que debes tener listo para la llegada de tu bebé antes del parto.

---

**Sigue leyendo**





# Antes del parto

## ¿Qué deberías hacer?

1

Tener listo un plan de parto. Saber si tu parto será **natural o cesárea y en qué clínica u hospital darás a luz.**

2

Tener listos todos los **trámites en el hospital.**

3

Tener una ruta para el hospital y un plan B que incluya a tus familiares más cercanos, **por si falla algo con el auto o con la ruta.**

4

Tener lista la maleta para el hospital **para ti y para el bebé.**

---

**Sigue leyendo**





# Antes del parto

## ¿Qué deberías hacer?

5

Tener elegido **un pediatra**.

6

Haber terminado el **curso de preparación** al parto y cuidado del bebé, **al menos dos semanas antes de la fecha de parto**.

7

**Haber escogido una coach de lactancia** y/o sueño y tener un plan de lactancia y de sueño.

8

Si tienes mascotas, **debes saber quién se va a quedar con ellas** cuando estés en el hospital.

---

**Sigue leyendo**





# Antes del parto

## ¿Qué deberías hacer?

9

Las mascotas deben estar **desparasitadas, vacunadas y completamente limpias.**

10

Para las mamás que trabajan, **dejar todo listo en la oficina,** incluidos trámites legales.

11

Tener toda la ropa de tu bebé lavada y planchada, **ya sea nueva o heredada.**

12

Un tip de las abuelitas: cortar tu cabello una semana antes del parto **y tus uñas el día anterior o el mismo día para que crezcan fuertes.**

---

**Sigue leyendo**





## Antes del parto

# ¿Qué deberías tener?

- 1 Cuna normal, cuna colecho, moisés, o las tres, si lo prefieres.** Al menos uno de ellos para que tu bebé pueda dormir las primeras semanas.
- 2 Carseat y coche de recién nacido.**
- 3 Almohada de lactancia.**
- 4 Si tienes parto por cesárea, faja post-cesárea.**
- 5 Extractores de leche o “sacaleches”.**

---

**Sigue leyendo**





## Antes del parto

# ¿Qué deberías tener?

**6** Recipientes para **almacenar la leche**.

**7** **Set de biberones anti- cólicos**  
(de 2 a 4, de 4 onzas).

**8** **Esterilizador y calentador** de biberones.

**9** **Bañera** de bebé.

**10** Toallas para bebé (de 2 a 4).

**11** Ropa de recién nacido, entre enterizos, pijamas, etc. **(No demasiada, pues tu bebé crecerá muy rápido)**.

---

**Sigue leyendo**





## Antes del parto

# ¿Qué deberías tener?

12

Pañales desechables. Compra alrededor de 50, en talla cero y talla 1, respectivamente, y **ve probando el que mejor se acomode.**

13

**Un canguro** para cargar al bebé (o similares).

14

Brasieres y **ropa de lactancia.**

Complementa con **pads de lactancia.** Se introducen en los brasieres para controlar las **fugas de leche.**

15

**Jabón líquido de bebé, shampoo y loción.**

