

*Soy mamá...*



Mamá Sin Caos  
TIPS & TRICKS

# Y AHORA ¿QUE COMPRO?

GUÍA PARA ESTAR PREPARADA Y NO QUEBRADA



Qué comprar, qué pedir prestado y tips para tu wish list ideal y responder a la pregunta ¿qué te regalo?

**POR MAMA SIN CAOS**

# ¿POR QUÉ ESTOY LEYENDO ESTO?



Mamá Sin Caos  
TIPS & TRICKS

Ya el kilo de guagua es lo suficientemente caro como para tener que comernos los ingresos en productos que no sabemos si vamos o no a necesitar.

Por eso esta guía pretende liberar de la carga del "debo comprar" y propone plantearlo más bien como una opción. Luego, cada una tomará la decisión de compra que más le acomode...

Espero sirva para tener un mapa general de lo que se necesita tener para sobrevivir las primeras semanas, y lo que es mejor, o más recomendable, de ver en el camino.

**Esta guía es meramente ilustrativa. No reemplaza la opinión de un experto. Está prohibida su venta. Recuerda consultar con profesionales de las áreas antes de elegir un producto para ti o tu bebé.**



## PIENSA EN LOS 5 BÁSICOS

Todo bebé necesita cubrir las siguientes necesidades básicas:

- Dormir
- Comer
- Vestir
- Trasladarse
- Muda e higiene

Pues para cada categoría, existen productos claves que se deben tener antes de su llegada. Revisaremos esos productos y en qué fijarse a la hora de elegirlos.



# DORMIR

¿Qué cuna compro? Mientras no exista la guagua, difícilmente sabremos si queremos o no dormir con ella en la pieza, si queremos o no hacer colecho, etc.

**Mi consejo:** invertir en una buena cuna que ojalá dure mucho tiempo, con varias alturas y se transforme en cama.

**Para todo lo demás:** pedir prestado. Cunas nido, niditos para la cama, cunas colecho, etc. Mejor pedir las prestadas e ir probando el sistema que más les acomode a todos.

Recuerda que la cuna debe tener sólo la sábana bajera (elastificada) y algún plumón, colcha o nada si el bebé duerme en saquito. Nada de cojines, peluches, protectores de barrotes, ni almohada. Algunos recomiendan inclinar el colchón.



# COMER

¿Cómo será mi experiencia de lactancia? Eso sólo se sabrá cuando nazca el bebé. Antes, mejor estar preparados.

**Mi consejo:** invertir en un buen sacaleches, por si hay congestión mamaria, sobreproducción de leche y quieres congelar, cuesta que el bebé se acople y eso genera estrés, cuadro de mastitis y la madre prefiere no ponerse al bebé, etc.

Jamás sentirse presionada a tener que vivir una experiencia de lactancia determinada, ni presionarse a ello, pues lo que más necesitan los niños son mamás felices y relajadas que les den la contención necesaria y sean refugio seguro.

Siempre consulta con tu pediatra, tomar asesorías de lactancia si lo deseas, y atrévete a preguntar y averiguar.



# VESTIR

Los bebés crecen ¡rapidísimo! y si no quieres quedarte con un alto de ropa que no alcanzó a usar (o que se te olvidaba que existía)...

**Mi consejo:** ordena la ropa por tallas y siempre a la vista. En repisas o colgadores, no cajones, e ir probando siempre de todas las tallas ya que los portes varían mucho entre marcas.

**Recuerda:** considerar el clima, que los recién nacidos no regulan temperatura, y que esas uñas son terroríficas así que buenos mitones si es que las mangas de ropa no tienen guantes incorporados.

**Truco:** vestirlos como cebollas, para ir sacando o poniendo capas según los cambios de temperatura. Siempre privilegiar los botones a presión pues son más fáciles de poner y sacar para llegar al pañal.



# TRASLADARSE

¿Qué coche compro? ¿Qué silla de auto me recomiendan? Elige siempre el coche y silla que duren más tiempo y que sus dimensiones sean acordes a tu auto y el ancho promedio de las veredas de tu país/ciudad, espacios entre autos en los estacionamientos, transporte público, accesibilidad como ramplas o ascensores.

**Mi consejo:** que sea un coche que quepa dentro de la cabina y no en el maletero, pues no siempre tendrás acceso o espacio allá atrás, lo que lo hace muy ineficiente. Que sea fácil de armar y desarmar, y las partes se puedan lavar en lavadora de ropa.

Recuerda asesorarte con expertos en la materia para los temas de seguridad y estabilidad.



Mamá Sin Caos  
TIPS & TRICKS

# MUDA & HIGIENE

Los básicos de las primeras semanas son: algodones, toallitas húmedas, aceites/cremas, pañales y crema de muda (hasta que caiga el ombligo y recién ahí se puede bañar en tina)

**Mi consejo:** fijarse que el mueble mudador sea estable y ancho, para evitar caídas. Si no se puede, entonces es preferible mudar sobre una cama.

Recuerda que los pañales vencen así que no compres muchos con demasiada anticipación. También anda probando tallas y marcas, para ver el tema de calce y absorción.



## HABLEMOS DE LA WISH LIST

La clásica pregunta es ¿qué te regalo? o ¿qué te falta? y si nos pilla desprevenidas vamos a responder una boludez como "no sé" o "tengo de todo, regálame lo que quieras". ¡Error! Así como hacemos lista para los regalos de matrimonio, pues bien, también debemos hacer lista para los regalos de terceros. Acá algunas ideas:



# WISH LIST

- Cojines especiales para que el bebé no se gire en la noche.
- Saco para dormir arropado.
- Móvil para estimular visión, coordinación y oído.
- Gimnasio para bebé
- Silla mecedora
- Lima eléctrica de uñas
- Silla de comida
- Ropa talla 3 meses o más
- Tutos/pañales de algodón o muselinas
- Protectores de mudador o mudador portátil
- Toallas de baño
- Sacacólicos
- Alfombra de goma eva o playmat
- Juguetes mordedores para la salida de dientes
- Cascabeles
- Baberos
- Corral
- Protector de lluvia/sol para el coche
- Calentador de mamadera
- Máquina de ruido blanco o white noise
- Espantacuco o lámpara de noche
- Baul o canasto para juguetes
- Colgadores de ropa mini
- Espejo para ver al bebé en la silla de auto cuando va contramarcha
- Basurero hermético para pañales
- Lámina o pantalla protectora de rayos UV para la ventana del auto.
- Tina plegable o injerto para tina grande.



# TIPS

- Tener un cuaderno para anotar todos los datos, guardar fichas y papeles clínicos y los controles de pediatra.
- Tener un reloj a pila en la pieza porque muchas veces es necesario saber qué hora es para hacer algo con el bebé, y no siempre uno recuerda tener el celular en la mano para revisar.
- El monitor es preferible pedir prestado y probarlo porque el alcance varía según si es sólo sonido o también tiene pantalla, y los grosores de las paredes, así como las distancias, pueden alterar el funcionamiento o la eficiencia de muchos de estos dispositivos. Pedir prestados y probar varios modelos es recomendable antes de invertir en uno. Sirve para identificar si es que realmente lo necesitas o no.
- Un termo con agua caliente en la pieza es siempre útil, así como un rollo de toalla de papel a mano (sobre el mudador o encima de una cómoda) ya que siempre se necesita agua caliente para limpiar o preparar una mamadera, y papel para limpiar si algo se derrama.
- Los sacos de semillas o guateros son buenos aliados para combatir los cólicos. Tener uno a mano por si fuese necesario es buena idea.
- Las bolsas para excremento de mascotas son ideales para envolver los pañales antes de botarlos; contienen las bacterias y el mal olor.
- Los cojines de lactancia y fulares también son productos que recomiendo pedir prestados y probar, antes de invertir.