

HECHO PARA TI

Lista para el parto & el bebé.

Una lista con todo lo útil para tener en casa — para el parto, la semana posparto y los primeros días con tu bebé.

HECHO POR

Kraamzorg De Liefde

Tres partes.

Esta lista está pensada como una ayuda — no una obligación. En Ámsterdam casi todo se puede conseguir en 24 horas, así que coge lo que vosotros necesitéis y dejad el resto.

Parto

Para el parto y la semana posparto

Bebé

Dormir, ropa, cuidado

Recuperación y alimentación

Para ti y para amamantar

Los artículos marcados con un asterisco (*) los puedes alquilar 100% gratis a través de tu seguro básico holandés — y no cuentan para la franquicia (eigen risico).

Empresas de alquiler de confianza:

Vegro · Medipoint

Parto.

Tanto si das a luz en casa o en el hospital — aquí encuentras listas con lo que necesitas preparar.

KIT DE MATERNIDAD

Disponible a través de tu aseguradora o farmacia

- Compresas posparto
- Bragas de malla
- Empapadores de celulosa
- 2 cajas de gasas
- Algodón
- Alcohol 70%
- Pinza umbilical
- Protector de colchón
- Empapador grande para el parto
- Rollo de bolsas de basura
- 2 cubos
- Sábanas limpias
- Termómetro digital (madre)

BOLSA DE HOSPITAL

- Ropa para el parto (camiseta)
- Calcetines calientes
- Botella de agua
- Coletero o cinta para el pelo
- Dextrosa (azúcar rápida)
- Móvil + cargador, cámara
- Bálsamo labial
- Zapatillas
- Cartilla del embarazo (groeigids)
- Neceser para ti y tu pareja
- Ropa para una noche
- 2-3 conjuntos para el bebé
- Silla de coche para el bebé
- Manta y gorrito para el bebé

LO QUE PUEDES ALQUILAR

- Sacaleches eléctrico (vía MYPUMP)
- Bañera para el parto
- Elevadores de cama *
- Banqueta de ducha *
- Soporte para la espalda *
- Tabla para bañera *
- Silla de ducha *
- Cuña / orinal *
- Anillo umbilical (en lugar de pinza)
- TENS (electroestimulación)

EXTRAS DURANTE EL PARTO

- Bolsa de agua caliente o saco de huesos
- Pelota de yoga
- Bañera para el parto
- Revista o libro
- Playlist y altavoz

"Coge lo que necesites, deja el resto."

Bebé.

Un bebé medio usa la talla 56 al nacer. Más pequeño que 50 cm o 2500 g: talla 44-50. Más grande que 56 cm o 4500 g: talla 56-62.

HABITACIÓN DEL BEBÉ

- Cuna o moisés
- Colchón
- Cambiador
- 1 cojín cambiador
- 2 fundas para el cambiador
- Armario
- Luz nocturna
- Cubo de pañales + bolsas

PARA LA CUNA

- 1 colchón a medida
- 2 protectores impermeables
- 2 mantas (algodón o lana)
- 3 sábanas bajas
- 3 sábanas
- Saco de dormir
- 1-2 bolsas de agua caliente metálicas
- 2 fundas de rizo para las bolsas

ROPA

- Body (2)
- Pantalones (2)
- Camisetas (3)
- Cárdigan
- Chaqueta o buzo
- Gorritos (2)
- Calcetines o medias (4 pares)
- Mantas para envolver (2)

CUIDADO DEL BEBÉ

- Bañera con soporte o tummytub
- Capa de baño
- 6-12 paños de muselina
- 3-6 manoplas de muselina
- Termómetro digital (no auricular)
- Termómetro de baño
- Cepillo suave / peine
- Tijeras con puntas redondeadas
- 6 baberos de eructo
- 2-4 paños de franela
- Pañales desechables (2 paquetes RN)
- Toallitas desechables o reutilizables
- Crema de óxido de zinc o pañal
- Champú / gel para bebé

SALIR DE CASA

- Bolsa con cambiador
- Silla de coche para recién nacido
- Portabebés o fular
- Cochecito con capazo
- Sombrilla y cubierta de lluvia
- Cuna de viaje

PRIMER DESARROLLO

- Sábana de envolver o saco
- Parque con manta
- Móvil de cuna
- Hamaca o silla (0-6 meses)
- Pañuelo crujiente o doudou (6 sem+)

Recuperación & alimentación.

Según cómo vaya tu parto y recuperación, y qué tipo de alimentación elijas, estas cosas pueden venir muy bien. Tú decides lo que realmente necesitas.

ANTES Y DESPUÉS DEL PARTO CUIDADO DEL PECHO

-
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Botellita perineal posparto | <input type="checkbox"/> Discos absorbentes (lavables o desechables) |
| <input type="checkbox"/> Aceite de masaje perineal | <input type="checkbox"/> Discos de lana o seda |
| <input type="checkbox"/> Compresas frías/calientes posparto | <input type="checkbox"/> 1 o 2 sujetadores de lactancia |
| <input type="checkbox"/> Faja postparto (bellybinder) | <input type="checkbox"/> Crema o gel hidrogel para pezones |
| <input type="checkbox"/> Gotas o pastillas de árnica | <input type="checkbox"/> Camisetas o tops de lactancia |
| <input type="checkbox"/> Crema para hemorroides | <input type="checkbox"/> Recolector de leche |
| <input type="checkbox"/> Vitamina E aceite o crema | <input type="checkbox"/> Compresa fría |
| <input type="checkbox"/> Entrenador de suelo pélvico | |
| <input type="checkbox"/> Espejo pequeño de mano | |

P A R A A L I M E N T A R

- Jeringuilla de alimentación o vaso para bebé
- 3 biberones o bolsas de almacenamiento
- 1 biberón con tetina (recién nacido)
- Sacaleches eléctrico

P A R A B I B E R Ó N

- Biberones + 2 tetinas (talla más pequeña)
- 1 paquete de leche de fórmula
- Chupete
- Cepillo para biberones
- Calientabiberones

"Lo que necesites — eso basta."

¿PREGUNTAS?

Llama sin más.

Una conversación dice más que un formulario.

KRAAMZORG DE LIEFDE

06 11 19 34 43

info@kraamzorgdeliefde.nl

kraamzorgdeliefde.nl

CUIDADO POSPARTO · ÁMSTERDAM Y ALREDEDORES