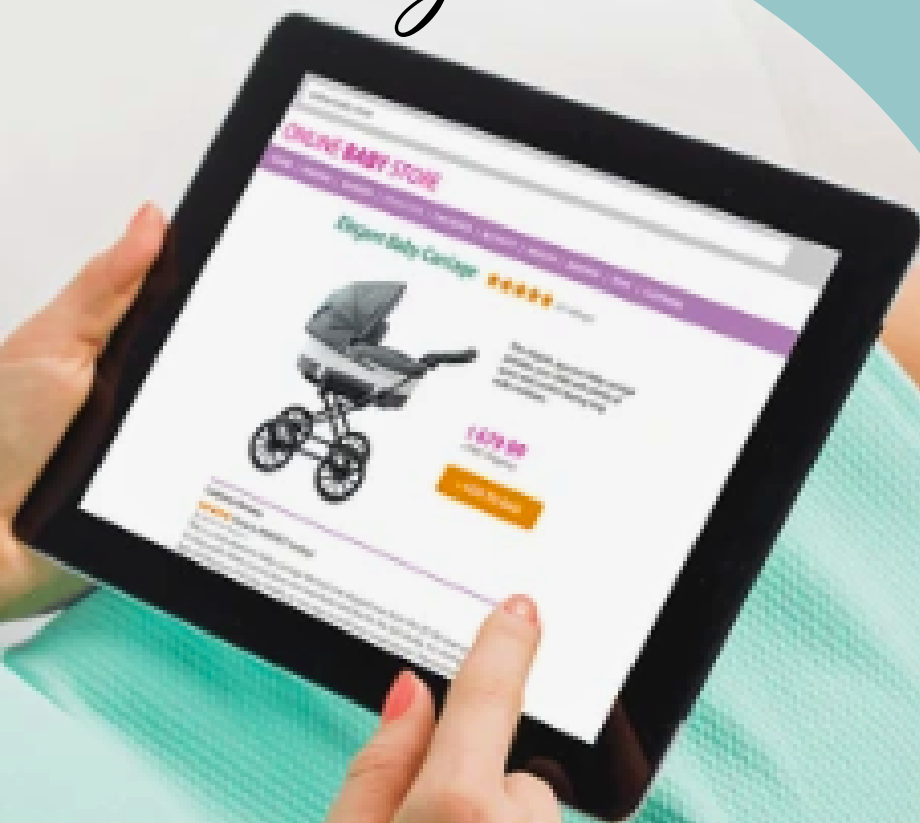


Guía

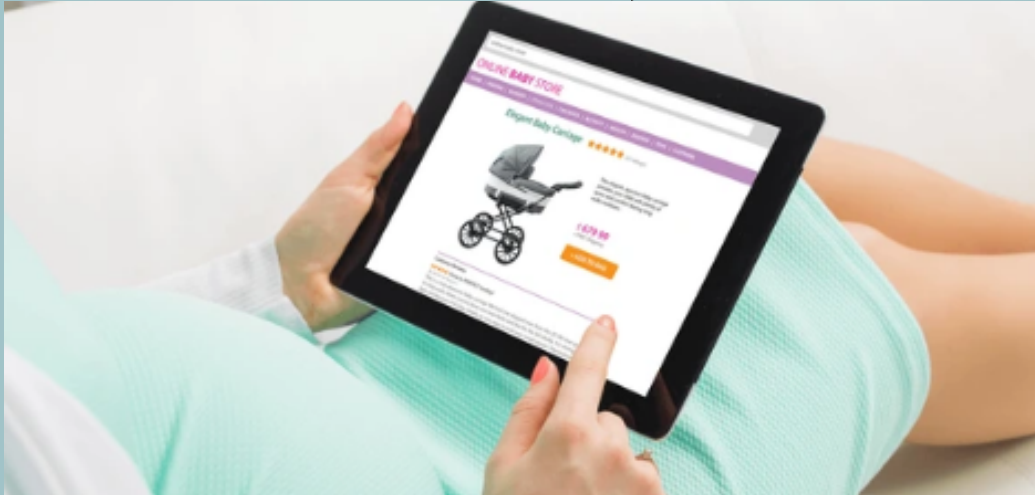
*Para comprar durante
el embarazo*



BY MERCEDES MEDINA
Babyplanner
& YOU

@babyplannerandyou

Las compras



Guía para comprar durante el embarazo

Las vueltas que da la cabeza para comprar durante el embarazo y lo peor es que muchas veces lo que compramos no es lo que nos hacía falta....

En esta guía encontrarás los pasos que debes seguir para comprar, ahorrar y acertar.

También encontrarás una forma de comprar organizada por trimestres de embarazo para que vayas con calma y espaciando las compras.

Por último te dejo una checklist completa de tooodo lo que podrías comprar para tu bebé, pero no te recomiendo ir a ella lo primero.

Espero de todo corazón que esta guía despeje tus dudas y te de espacio para disfrutar de este momento.

¡Empezamos!

Sobre mí



Mercedes Medina

Project Manager especializada en maternidad · Mamá de dos

Soy gerente de proyectos desde hace 8 años y una apasionada de la planificación. Durante mi primer embarazo, sentí la presión de “hacerlo todo bien” y me encontré con demasiada información y poca guía real.

Apliqué mis herramientas como project manager y diseñé una planificación estratégica que me permitió vivir una maternidad real, con confianza y sin agobios.

Y así nació **Babyplanner&YOU: un espacio pensado para acompañarte en tu camino hacia una maternidad más empoderada y consciente.**

Porque tu también mereces vivir una maternidad PURA: Personal, Única, Relajada y Acompañada.



ADOBABA

Antes de adentrarte en el mundo de las compras, es importante que sepas dos cosas:

1. El único imprescindible que tu bebé necesita es a tí, mamá: capaz de darle calor cuando tiene frío, alimento cuando tiene hambre y consuelo cuando llora. Todo lo demás será para facilitar la vida a los adultos, no al bebé.

2. No lo necesitas todo y no lo necesitas ya: existen muchas, muchas, muchísimas cosas pero tú debes identificar qué necesitas realmente. **¿Cómo?** Aquí te comparto mi método.

Aprende: sobre rutinas, crianza, lactancia, parto, postparto.... siempre de fuentes fiables. *¿Pero necesito saberlo todo?* NO! solo conocer tus opciones y saber que puedes elegir.

Decide: qué se adapta a ti, a tus necesidades, al estilo de maternidad que quieres... con lo aprendido, tú decides qué quieres.

Organiza: espacios, rutinas, apoyos.... ¿cómo va a ser en mi día a día, en mi propia casa y con mi familia? ¿qué características debe tener ese producto para que funcione lo que he decidido que quiero?

Busca: busca, compara, pregunta en tiendas... encuentra el producto que tenga justo las características que necesitas.

Adquiere: ahora sí, comprálo. Con confianza, sabiendo que lo que has elegido tiene las características adecuadas para que tu decisión funcione.



¿Te ayudo con un ejemplo? **La CUNA**

Aprende: sobre el sueño del bebé, las rutinas, las recomendaciones de pediatras...

Decide: quiero que duerma en mi habitación pero con cuna colecho independiente.

Organiza: necesito que la cuna mida 1m máximo de ancho, con un lateral abatible, regulable en altura para que coincida a la altura de mi colchón, con ruedas para moverla al salón por el día y un precio no superior a 200€.

Busca: me han recomendado en la tienda la minicuna colecho marca Chicco.

Adquiere: la compro y estoy super contenta porque es justo lo que necesitaba.

¿Segunda mano?

También te preguntarás, *¿cómo puedo ahorrar en las compras del bebé?*

Una de las formas más sencillas de ahorrar es aprovechando las rebajas, las promociones o la compra al pormayor, pero **también está la opción de comprar de segunda mano**. Y en ese caso... *¿todo vale?*

Aquí te explico una regla muy sencilla para saber si tiene sentido o no comprarlo de segunda mano.

Regla rápida para decidir

¿Protege la vida o la postura del bebé? → nuevo ✗

¿Está en contacto directo con boca/piel? → nuevo ✗

¿Es estructura o dura años? → segunda mano ✓



¿Te ayudo con unos ejemplos?



Posibles:

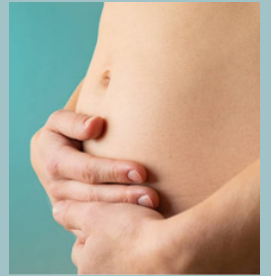
- Moisés
- Cuna colecho
- Sillón de lactancia
- Cómoda-cambiador
- Vigilabebés
- Parque
- Carritos de paseo (de recién nacido)



No recomendables:

- Sacaleches
- Bañera
- Colchón de cuna
- Silla de coche
- Alimentación

Primer Trimestre



Aunque no hace falta que compres nada todavía, a veces la emoción, la ilusión o el estrés nos puede.

Puedes comprar alguna cosa que te haga mucha ilusión como un bodi, un gorrito, un peluche....

Y puedes empezar a **comprar productos para ti:**

- Collar de embarazo
- Ropa premamá (poca, solo si la necesitas ya)
- Cojín de embarazo
- Cinturón de embarazo para el coche
- Ejercicio: pelota de pilates
- Rutinas: crema antiestrías

También es buen momento para empezar a diseñar la habitación del bebé y/o hacer un gender reveal si te apetece.

TIPS:

- Ve informándote y mirando con calma, pero aún no es momento de ir a las tiendas.
- Practica el ADOBA (Aprende, Decide, Organiza, Busca y Adquiere) producto a producto.
- Organízate sin prisa.
- Si necesitas ropa premamá, de momento compra lo justo y lo que vayas necesitando casi al día porque el cuerpo cambiará muy deprisa y la época del año también.

Segundo trimestre



Ya podemos empezar a comprar pero con calma.

Deja escogidas las cosas más grandes, caras y voluminosas, así como los imprescindibles para los primeros meses del bebé.

Lo más grande, caro e imprescindible al inicio:

- Carro
- Cuna colecho
- Moisés
- Sillita del coche
- Bañera
- Cómoda/cambiador
- Sillón de lactancia

También es buen momento para comprar ropa premamá.

TIPS:

- Tienes tiempo para buscar buenas ofertas (rebajas, promociones...).
- Pregunta en la tienda plazos de entrega y así podrás saber cuándo formalizar la compra para que llegue todo a tiempo.
- Haz la lista del bebé y distribuyela con tus amigos y familiares.
- Para la ropa premamá ten en cuenta que la barriga aumentará mucho en el tercer trimestre, deja margen para ello al elegir la talla.
- Ten también en cuenta si va a cambiar la estación del año pronto, puede que lo que compres no vayas a usarlo en breve y quizás puedes evitar comprarlo.

Tercer trimestre



Elige las cosas más pequeñas, más prescindibles y que no vayan a tener un uso inmediato.

Ve de lo pequeño a los detalles y accesorios:

- Mochila porteo
- Trona y alimentación
- Mantita de actividades
- Sábanas, mantitas, sacos...
- Cuadros, cojines, peluches...
- Higiene: Pañales, toallitas, gel, crema, gasas, suero....

Es el momento de comprar la **ropita del bebé**, así como la ropa y **artículos de lactancia** para la mamá.

No te olvides de los artículos que necesitarás para el **parto y el postparto**. Además, es el momento para preparar la **maleta para el hospital**.

TIPS:

- Las compras elegidas en el segundo trimestre deberías empezar a tenerlas ya en casa para organizar los espacios.
- Es buen momento para que te hagan los regalos los amigos y familiares. Organiza una baby shower o un baby blessing.
- Compra la ropa del bebé tras saber el percentil en la última eco, así como los pañales.
- Las cosas que no vayas a usar de inmediato o que no sabes si las vas a necesitar, no las compres aún. Siempre puedes comprarlas más adelante si te hicieran falta.

Cuarto trimestre



El cuarto trimestre de embarazo hace referencia a la etapa del postparto y posteriores meses tras el nacimiento del bebé.

Aquí nos daremos cuenta de sí realmente necesitamos esas cosas que habíamos dejado como “pendientes” y entonces será el momento de comprarlas.

Además, podemos aprovechar esos regalos de allegados de última hora para comprar cosas que nuestro bebé usará conforme vaya creciendo.

Por otro lado, seguro que necesitarás algo de ropa nueva, más ropa para el bebé que no para de crecer y si ves oferta de pañales y toallitas aprovecha que nunca sobran.

- **Lo que no sabía si necesitaría:**

- sacaleches
- vigilabebés
- calientabiberones
- babycook

- **Cosas que necesitaré después:**

- silla ligera
- saco del carro
- para viajar(bañera, cuna, trona...)
- juguetes

TIPS:

- Si compras pañales a gran escala, ten en cuenta los kilos y la complexión de tu bebé, si ya está justo con la talla actual, no compres grandes cantidades de ésta.
- Aunque veas que necesitas ropa inmediata, ojo porque conforme pasen los meses tu cuerpo irá volviendo a la normalidad.

Checklist para el bebé y la mamá

Ten en cuenta que es una checklist genérica, no lo necesitas todo

Para el bebé

Paseo

- ☐ Cochecito de paseo (con capazo y silla reversible)
- ☐ Bolso para cochecito
- ☐ Cambiador pequeño y plegable
- ☐ Sábanas bajera capazo
- ☐ Saco para el cochecito (capazo y silla)
- ☐ Protector de lluvia para el carro
- ☐ Protector antimosquitos
- ☐ Protector para el sol (*de tela, no se recomienda el paraguas*)
- ☐ Mochila o pañuelo portabebés
- ☐ Abrigo para el porteo
- ☐ Muselinas 4 a 6

Viaje

- ☐ Silla de seguridad para el coche
- ☐ Parasoles para el coche (de los de "saco" que sirven como mosquitera)
- ☐ Espejo para el coche
- ☐ Cuna de viaje
- ☐ Trona de viaje

Habitación principal

- ☐ Minicuna de 60 x 90
- ☐ Colchón de 60 x 90 cm (ver si está incluido en la mini cuna)
- ☐ Protector colchón
- ☐ Sábanas de 60 x 90 cm (3 juegos)
- ☐ Manta para mini cuna 2

Salón

- ☐ Arrullos 2/3 (por lo menos 1 que sea doble capa, algodón y toalla)
- ☐ Hamaca (*no recomendada para largos ratos*)
- ☐ Alfombra de juegos
- ☐ Mantita de actividades
- ☐ Juguetes primera infancia
- ☐ Cestos organizadores de juguetes
- ☐ Parque
- ☐ Accesorios para la seguridad de la casa

Checklist para el bebé y la mamá

Habitación del bebé

Para dormir

- ☐ Cuna 120 x 60 o 140 x 70 cm
- ☐ Colchón de 120 x 60 cm o 140 x 70 cm
- ☐ Chichoneras o protectores de cuna
- ☐ Cubre colchón
- ☐ Manta o edredón de 120 x 60 cm o 140 x 70 cm
- ☐ Sábanas de 120 x 60 cm o 140 x 70 cm (3/4 juegos)
- ☐ Cámara vigilabebés
- ☐ Saco para dormir *(tener en cuenta el TOG según época del año)*
- ☐ Termómetro que mida temperatura y humedad *(mantener temperatura entre 21-24 grados, humedad sobre el 60%)*
- ☐ Humidificador
- ☐ Radiador eléctrico

Para el cambio y cuidado

- ☐ Cómoda
- ☐ Cambiador
- ☐ Empapadores desechables
- ☐ Cestito de tela / mimbre para productos de higiene
- ☐ Cubo de pañales
- ☐ Divisores de cajón/ organizadores
- ☐ Cesto o cubo para ropa sucia

Para el relax

- ☐ Sillón de lactancia
- ☐ Lámpara de luz tenue

Decoración y Estimulación

- ☐ Alfombra
- ☐ Cojines
- ☐ Elementos decorativos
- ☐ Almacenaje secundario
- ☐ Espejo
- ☐ Cestos de experiencias
- ☐ Soporte para libros y libros 2 tipos
- ☐ Móvil musical
- ☐ Juguetes primera infancia decorativos

Checklist para el bebé y la mamá

Baño

- ☐ Capas y toallas de baño (2-3)
- ☐ Bañera
- ☐ Soporte de bañera
- ☐ Hamaca de bañera

Productos de higiene y cuidado

Marcas más naturales: Carelia – Weleda – Gama Citrogranix de Nuby

Marcas más comerciales: Suavinex – Mustella – Chicco

- ☐ Jabón de cuerpo y champú *(hay marcas que ofrecen productos unificados y otras que los presentan por separado)*
- ☐ Bath Cream
- ☐ Esponja natural *(ya no se recomienda, mejor usar la mano)*
- ☐ Crema hidratante o aceite
- ☐ Crema de culito
- ☐ Pasta al agua *(por si se irrita mucho el culete, consultar con pediatra)*
- ☐ Pañales
- ☐ Toallitas *(sin perfumes, sin aloe vera, solo agua)*
- ☐ Termómetro digital
- ☐ Lima de uñas para los primeros días (de cristal), cortauñas, tijeras de punta roma
- ☐ Peine y cepillo de pelo suave
- ☐ Alcohol de 70°, Cristalmina
- ☐ Gasas
- ☐ Suero fisiológico
- ☐ Jeringuilla y/o aspirador nasal *(mejor usar jeringuilla para lavados nasales que aspirador)*
- ☐ Baberos
- ☐ Toallitas de gasa para la regurgitación de 30 x 30 cm o 30 x 50 cm (5 a 7)
Son simplemente unas mini toallas que te sirven para las tomas
- ☐ Chupetes y cuerda o chupetero
- ☐ Porta chupetes
- ☐ Detergente de ropa especial para bebés *(ph neutro, ropa delicada, perlán)*

Alimentación complementaria

- ☐ Trona para comer
- ☐ Juego de platos y cubiertos
- ☐ Precuchara
- ☐ Baberos plásticos con mangas
- ☐ Vaso con pico y asas

Checklist para el bebé y la mamá

- ☐ Robot de cocina baby cook
- ☐ Conservadores / Tappers
- ☐ Mordedores

Para la mamá

Embarazo

- ☐ Aceite vegetal para masajes perineales
- ☐ Pelota de pilates
- ☐ Ropa premamá
- ☐ Cremas y aceites antiestrías
- ☐ Collar de embarazo

Post parto

- ☐ Compresas post parto *(averiguar si te dan en el hospital)*
- ☐ Bragas desechables *(para el hospital)*

Lactancia artificial

- ☐ Biberones
- ☐ Calientabiberones
- ☐ Esterilizador *(ya no se recomienda esterilizar si no lavar bien con jabón especial)*
- ☐ Escurridor de biberones
- ☐ Escobilla para limpiar biberones
- ☐ Dosificador de leche

Lactancia materna

- ☐ Sacaleches
- ☐ Bolsas para almacenar la leche
- ☐ Discos absorbentes
- ☐ Copa recolectora
- ☐ Sujetadores de lactancia
- ☐ Cojín de lactancia
- ☐ Camisón de lactancia
- ☐ Camisetas de lactancia
- ☐ Pezoneras para grietas *(solo si lo manda la matrona)*
- ☐ Crema para las grietas *(solo si lo manda la matrona, se puede usar aceite de oliva)*

¿Quieres saber más?

En BabyPlanner&You te acompaño con planes totalmente personalizados, adaptados a ti y a tu embarazo.

Ya sea en una sesión puntual o con un acompañamiento completo, estaré a tu lado para que vivas esta etapa con seguridad, sin agobios y con todo bajo control.

¡Agenda tu sesión gratuita o contacta por whatsapp!

<https://calendly.com/babyplannerandyou/30min>

+34 675403459

@babyplannerandyou

