

GUIA GRATIS

Esenciales del Bebé y Lista de Empaque

*Lo que realmente necesitas en casa, más una
lista para salidas y viajes.*

By Anahely

BYANAHEL.Y.COM

Necesitas menos de lo que el pasillo de bebés cree.

El pasillo de bebés quiere que creas que necesitas cientos de cosas. Después de cinco bebés, mi lista real de “necesidades” solo se ha vuelto más corta. Esta es — lo que realmente se queda en rotación en casa, más lo que mantener empacado y listo para salidas.

Cómo leer esta lista

ESENCIAL

Lo usarás constantemente.

VALE LA PENA

Genuinamente útil, vale la pena tenerlo.

OPCIONAL

Agradable de tener, no es indispensable.

En Casa

- ☐ **Pañales y toallitas** ESENCIAL
No acumules talla recién nacido — los bebés cambian de talla rápido.
- ☐ **Un lugar seguro para dormir** ESENCIAL
Cuna o moisés, colchón firme, solo sábana ajustable.
- ☐ **Sacos de dormir o mantas para envolver** ESENCIAL
Unos cuantos es suficiente para empezar.
- ☐ **Bodies y pijamas** ESENCIAL
7–10 en talla recién nacido, usado está bien.
- ☐ **Biberones (aunque amamantes)** VALE LA PENA
Útiles para leche extraída o alimentación de respaldo.
- ☐ **Paños para eructar** ESENCIAL
Usarás más de los que crees.
- ☐ **Termómetro digital** ESENCIAL
Imprescindible en la etapa de recién nacido.
- ☐ **Aspirador nasal** ESENCIAL
Lo usarás seguido.
- ☐ **Jabón de bebé y una toalla suave** ESENCIAL
Fórmula suave, sin lágrimas.
- ☐ **Monitor de bebé** VALE LA PENA
Especialmente útil cuando termina de compartir cuarto.
- ☐ **Asiento de auto, instalado** ESENCIAL
Necesario incluso para salir del hospital.

Bolsa Lista Para Salir

Mantén esta bolsa empacada y lista junto a la puerta — reabastécela justo después de llegar de una salida, no la próxima vez que estés por salir.

- ☐ **Pañales (más de los que crees necesitar)** ESENCIAL
Los accidentes pasan en los peores momentos.
- ☐ **Toallitas de viaje** ESENCIAL
Un paquete pequeño de viaje, no el bote gigante.
- ☐ **Cambio de ropa del bebé** ESENCIAL
Un outfit completo, una talla más si tienes duda.
- ☐ **Cambiador portátil** VALE LA PENA
No todas las estaciones para cambiar están limpias.
- ☐ **Manta pequeña** VALE LA PENA
Para calor, sombra, o una superficie improvisada.
- ☐ **Suministros de alimentación** VALE LA PENA
Biberón y fórmula, o cubierta de lactancia.
- ☐ **Paño extra para eructar** OPCIONAL
También sirve como cubierta ligera.
- ☐ **Gel antibacterial** OPCIONAL
Para ti, y para manos bien intencionadas de extraños.

Empaca la bolsa una vez, y luego solo reemplaza pañales y toallitas según se necesite — no tienes que volver a empacarla por completo cada vez.

*"Necesitas menos de lo que la lista de regalos
quiere hacerte creer — confía en eso."*

MÁS GUÍAS EN [BYANAHEL.Y.COM](https://byanahely.com)

@byanahely en Instagram