

Gabriela Kraamzorg

Bienvenida a la semana de posparto



Lista de la semana de posparto

Gabriela Kraamzorg

Para la madre

- Paquete de maternidad (por el seguro o comprarlo)
- Colchonete a prueba de líquidos (2 unidades)
- Empapadores/compresas protectoras
- Compresas posparto (preferiblemente Natracare, 1–2 paquetes)
- Ropa/pijama cómoda
- 6–8 bragas
- Discos absorbentes + crema para pezones (si das pecho)
- Biberón + leche de fórmula (solo si se desea)

Para el bebé

- 6–8 bodys
- 6–8 pijamas enteros (por ej. HEMA, suaves y prácticos)
- Muselinas (idealmente 6–8)
- 2 gorritos
- Cuna o moisés
- 2 sábanas + 2 mantas
- Termómetro para bebé (rectal)
- Alcohol 70% para desinfectar (solo si lo aconseja la kraamzorg)

En casa

- Cama elevada a 70–80 cm (alzadores si hace falta)
- Hogar limpio (básico)
- Bañera plegable para bebé (ahorra espacio)

Productos de cuidado recomendados

Gabriela Kraamzorg

Cuidado

- **Weleda Baby Calendula Shampoo & Body Wash**

Limpieza suave para la piel del bebé; no reseca.

- **Weleda Baby Calendula Aceite Corporal**

Calmante para después del baño o masaje suave.

- **Sudocrem (pomada de óxido de zinc)**

Para irritación del pañal; capa fina y solo cuando sea necesario.

- **Compresas posparto Natracare**

Suaves, transpirables y sin plástico; amables con la piel.

Ropa

- **Pijamas enteros HEMA**

Cómodos, suaves y fáciles de poner/quitar.

Baño

- **Bañera plegable para bebé**

Práctica y fácil de guardar.

Alimentación y recuperación durante la semana de posparto

Gabriela Kraamzorg

Fruta fresca

- Plátano
- Kiwi
- Fresa
- Arándanos
- Manzana o pera

Comidas calientes

- Avena con canela y fruta
- Sopas de verduras o de pollo
- Wraps integrales con verduras
- Verduras cocidas al vapor

Proteínas para fuerza

- Huevos
- Pechuga de pollo o salmón
- Yogur o yogur griego

Energía suave

- Aguacate
- Frutos secos (almendras)
- Dátiles o miel
- Infusiones (manzanilla, hinojo)