

Kit de llegada del bebé

Las listas de nuestras guías en un solo PDF, para imprimir y completar a mano. Marca lo que ya tienes, anota lo que falta y lleva la cuenta de lo que gastas.



Lista de nacimiento

Ropa, cuarto, baño, alimentación, auto y paseo, y seguridad

pág. 2



Maleta del hospital

Lo tuyo, lo del bebé y lo de quien te acompañe

pág. 5



Cuarto del bebé

Lo que no puede faltar y qué sumar según tu presupuesto

pág. 7



Primeras semanas en casa

Lo que usarás todos los días y lo que puedes saltarte

pág. 8



Plan de baby shower

Temática, paleta, invitados y pendientes

pág. 9



Presupuesto

Una planilla en blanco, en pesos chilenos

pág. 11

Cómo usarlo

☐ Márcalo cuando lo tengas **ESENCIAL** OPCIONAL

Imprime el kit completo o solo las páginas que te sirvan. Cada una lleva al pie el nombre de su parte.

Ante cualquier duda de salud, consulta con tu pediatra o profesional de salud.



Tu lista de nacimiento

Aquí tienes lo esencial para los primeros meses de tu bebé, organizado por categoría. Márcala a medida que avances; lo ideal es tenerla lista hacia el séptimo mes de embarazo.

☐ Márcalo cuando lo tengas **ESENCIAL** OPCIONAL



Ropa: lo básico, sin exagerar

Algunos bebés cambian de talla cada 4-6 semanas, así que no compres de más en talla recién nacido.

☐ **Bodys de manga larga**
Con broches delanteros. 6-8 unidades, talla recién nacido y 0-3 meses

☐ **Pijamas enteros de una pieza**
4-6 unidades

☐ **Calcetines o botitas**
Varios pares, porque se pierden con facilidad

☐ **Gorrito de algodón**
Para los primeros días

☐ **Manta o arrullo**
Para el hospital y los primeros paseos

☐ **Baberos de tela**
Varios

Nota de ahorro: no necesitas zapatos hasta que tu bebé empiece a caminar.



El cuarto del bebé: lo esencial primero

☐ **Cuna o minicuna certificada** **ESENCIAL**
Con colchón firme a medida

☐ **Cambiador** **ESENCIAL**
Puede ser una superficie sobre una cómoda; no hace falta comprar uno específico

☐ **Sistema de almacenaje** **ESENCIAL**
Para ropa y pañales

☐ **Luz nocturna suave** **ESENCIAL**

☐ **Humidificador** OPCIONAL
Útil en invierno



Higiene y baño

- ☐ **Bañera ergonómica para bebé**
Una básica es suficiente
- ☐ **Toallas suaves**
Idealmente con capucha
- ☐ **Jabón y champú para piel de bebé**
Hipoalergénicos
- ☐ **Pañales**
Empieza con un paquete pequeño de recién nacido, porque esa talla se queda chica muy rápido
- ☐ **Toallitas húmedas**
Sin alcohol ni perfume
- ☐ **Crema para el cambio de pañal**



Alimentación

- ☐ **Si vas a dar el pecho**
Cojín de lactancia, discos absorbentes, crema para pezones
- ☐ **Si vas a usar biberón (o como apoyo)**
Biberones anticólico, tetinas de flujo lento, esterilizador
- ☐ **Calienta-biberones** OPCIONAL
Muchas familias usan agua caliente

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna cuando es posible, pero cada familia y cada bebé son distintos. Ten un plan B a mano, sin culpa.

Fuente: <https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding>



Seguridad en el auto y paseo

- ☐ **Silla de auto para recién nacido** ESENCIAL
A contramarcha, certificada (preferiblemente con Isofix) e instalada correctamente antes del parto
- ☐ **Coche de paseo o silla de paseo**
Elige según el terreno donde vivas: no es lo mismo ciudad que zona rural
- ☐ **Portabebés o fular**
Muy útil para las primeras semanas
- ☐ **Cubrelluvia y saco para el frío**
Si nace en otoño o invierno

Nota de seguridad: la silla de auto es lo único de la lista que no es negociable, y en muchos países es obligatoria por ley desde el primer día. Instálala siguiendo las instrucciones del fabricante y las normas de tu país. La Academia Americana de Pediatría tiene una guía en español:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/on-the-go/Paginas/default.aspx>



Sensor de respiración OPCIONAL

Si te da tranquilidad, úsalo como complemento, nunca en lugar de las prácticas de sueño seguro

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep/Paginas/default.aspx>



- Zapatos para recién nacido
- Ropa de más de dos tallas por adelantado
- Juguetes “para estimulación temprana” que en realidad son para bebés de más de 3 meses
- Bañera de lujo con todos los accesorios
- Calienta-biberones, si no lo vas a usar a diario



- 1 Divide por prioridad: lo que necesitas antes del parto y lo que puede esperar al primer mes.
- 2 Comparte el link de tu lista en el grupo de familia o en las invitaciones del baby shower.
- 3 Revisa la lista hacia la semana 36, porque es común cambiar de opinión sobre el coche de paseo o la marca de pañales.

Mis notas

Lo que no necesitas, táchalo sin culpa.

El Nido Bebé · Kit de llegada · Lista de nacimiento

Tu maleta del hospital



Tenla lista hacia la semana 36, porque muchos partos se adelantan. Déjala en un lugar visible, no en el fondo de un clóset, para que cualquiera pueda encontrarla si tú no puedes ir a buscarla.



Para ti: documentos y trámites

- ☐ **Documento de identidad o pasaporte**
- ☐ **Credencial de tu seguro de salud**
Público o privado
- ☐ **Carnet o control de embarazo**
Con las ecografías y los exámenes de laboratorio
- ☐ **Plan de parto**
Si preparaste uno
- ☐ **Orden de ingreso**
Si tu hospital la pide con antelación



Para ti: durante el parto

- ☐ **Camisón o camiseta que abra por delante**
Para el contacto piel con piel y la primera toma
- ☐ **Calcetines gruesos**
Las salas de dilatación suelen estar frías
- ☐ **Liga o gomita para el pelo**
- ☐ **Algo para entretenerse**
Música, un libro, el celular cargado
- ☐ **Cargador de celular**
Con cable largo



Para ti: después del parto

- ☐ **2-3 camisones o pijamas**
Cómodos y que abran por delante para amamantar
- ☐ **Bata**
Para moverte por el pasillo
- ☐ **Pantuflas antideslizantes**
- ☐ **Ropa interior de algodón**
Varias; habrá pérdidas
- ☐ **Calzones de malla o de un solo uso**
Muchos hospitales los dan, pero no todos
- ☐ **Toallas higiénicas de posparto**
Las normales no absorben lo suficiente
- ☐ **Brasier de lactancia**
2-3, sin aros
- ☐ **Discos absorbentes para el pecho**
- ☐ **Bolsita de aseo**
Cepillo de dientes, champú, desodorante, crema hidratante
- ☐ **Ropa para el día del alta**
Cómoda y nada ajustada, con la barriga aún hinchada

La OMS recomienda la lactancia materna cuando es posible, y cada familia encuentra su camino.
Fuente: <https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding>

Ante cualquier duda de salud, consulta con tu pediatra o profesional de salud.



Para el bebé

- ☐ **2-3 bodies de manga larga**
Talla recién nacido
- ☐ **2-3 pijamas enteros de una pieza**
- ☐ **Gorrito de algodón**
- ☐ **Manoplas**
Si nace en temporada fría
- ☐ **Calcetines o botitas**
- ☐ **Manta o arrullo**
Para el traslado a casa
- ☐ **Pañales talla recién nacido**
Algunos hospitales los dan; lleva algunos de reserva
- ☐ **Toallitas húmedas**
O algodón y agua
- ☐ **Silla de auto**
Instalada en el vehículo antes de ir al hospital; en muchos no te dejan salir sin ella
- ☐ **Ropa de abrigo para la salida**
Según la estación del año

Nota de seguridad: instala la silla de auto siguiendo las instrucciones del fabricante y las normas de tu país. La Academia Americana de Pediatría tiene una guía en español:
<https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/on-the-go/Paginas/default.aspx>



Para quien te acompañe

- ☐ **Cambio de ropa**
Los partos pueden durar más de lo previsto
- ☐ **Cargador de celular**
- ☐ **Algo para comer y beber**
La cafetería del hospital no siempre está abierta
- ☐ **Almohada de viaje**
Por si toca pasar la noche en un sillón
- ☐ **Celular o cámara con espacio**
Para fotos y videos



Olvidos comunes

- Ropa de recién nacido en una sola talla: algunos bebés nacen grandes y no les entra.
- Demasiada ropa “por si acaso”: con 2-3 mudas de cada cosa basta, porque las estadías suelen ser cortas.
- El celular sin cargar o sin cargador.



Cómo organizarla

Separa la maleta en tres bolsas o compartimentos, para no revolver todo buscando tu documento de identidad en plena sala de dilatación.

- 1 Lo tuyo, para el parto y el posparto.
- 2 Lo del bebé.
- 3 Una bolsita aparte con los documentos y los cargadores.

Ante cualquier duda de salud, consulta con tu pediatra o profesional de salud.

El cuarto del bebé



No hace falta gastar una fortuna para tener un cuarto bonito, seguro y funcional. Empieza por lo que no cambia con el presupuesto; el mural, la mecedora o las estanterías se pueden sumar con el tiempo.



En cualquier presupuesto



Cuna o minicuna certificada **ESENCIAL**

Con colchón firme a su medida exacta, sin huecos entre el colchón y los bordes



Un espacio para cambiar al bebé **ESENCIAL**

No hace falta que sea un mueble específico



Buena ventilación **ESENCIAL**

Y un lugar sin corrientes de aire para la cuna



Almacenaje para ropa y pañales **ESENCIAL**

Aunque sea básico

Deja la cuna sin cojines, protectores acolchados ni peluches: además de innecesarios, van contra las recomendaciones de sueño seguro de la Academia Americana de Pediatría.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep/Paginas/default.aspx>



Elige tu nivel y suma poco a poco

Ajustado

Menos de USD 350 aprox.

- ☐ Una sola pared de acento pintada
- ☐ Cómoda o clóset de segunda mano
- ☐ Cortinas o una manta decorativa en la pared
- ☐ Cestas de mimbre o cajas de tela
- ☐ Guirnalda de luces o un móvil de cuna sencillo

Medio

USD 350-900 aprox.

- ☐ Cuna convertible, que sirve hasta los 3-4 años
- ☐ Cambiador con cajones
- ☐ Alfombra suave y lavable
- ☐ Estanterías de pared
- ☐ Sillón de lactancia básico o de segunda mano

Amplio

Más de USD 900

- ☐ Muebles a juego: cuna convertible, cómoda-cambiador y clóset
- ☐ Sillón de lactancia con reposapiés
- ☐ Mural a medida o papel tapiz
- ☐ Luz regulable para las tomas de madrugada
- ☐ Cortinas y ropa de cuna de algodón orgánico o lino

Los muebles de segunda mano sirven para la cómoda o el clóset. La cuna, en cambio, debe ser nueva o certificada: no la compres de segunda mano sin verificar la normativa.



Para no gastar de más

Seguridad primero, decoración al final.

- No compres el cuarto completo antes del baby shower: muchas veces te regalan muebles o decoración.
- Evita una temática muy específica (personajes, colores muy puntuales), porque después cuesta reutilizar la decoración.
- Mide el espacio antes de comprar muebles grandes.

Ante cualquier duda de salud, consulta con tu pediatra o profesional de salud.

Primeras semanas en casa



Los recién nacidos duermen, comen y necesitan cambios de pañal. Antes de comprar algo, pregúntate si resuelve una necesidad diaria de las primeras 12 semanas o si es “por si acaso”.



Lo que usarás todos los días



Un lugar seguro para dormir

Cuna o minicuna certificada y colchón firme



Pañales y toallitas

Poca cantidad en talla recién nacido; algunos bebés la saltan en días



Bodies y pijamas de manga larga

6-8 unidades bastan, no necesitas 20



Un método de alimentación

Pecho, biberón o ambos



Silla de auto certificada **ESENCIAL**

No es opcional; en muchos países es obligatoria por ley desde el primer trayecto



Termómetro y un analgésico infantil

El que te recomiende tu pediatra, por si hace falta



Portabebés o fular

Te libera las manos y calma al bebé

Nota de seguridad: instala la silla de auto siguiendo las instrucciones del fabricante y las normas de tu país. Guías en español de la Academia Americana de Pediatría:

Sueño seguro: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep/Paginas/default.aspx>

Silla de auto: <https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/on-the-go/Paginas/default.aspx>

Cómo tomarle la temperatura: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/fever/Paginas/How-to-Take-a-Childs-Temperature.aspx>



Lo que puedes saltarte

- **Calienta-biberones:** el agua caliente de la llave o un termo hace lo mismo gratis.
- **Bañera de lujo con termómetro digital:** una bañera ergonómica básica basta.
- **Zapatos de bebé:** no caminan hasta los 10-14 meses.
- **Ropa de “ocasión especial”** en tallas muy específicas: crecen tan rápido que puede no quedarle a tiempo.
- **Monitor con todas las funciones:** uno de audio básico suele ser suficiente.
- **Grandes cantidades de un solo producto de higiene:** prueba 2-3 marcas hasta dar con la que no le irrita la piel.



Depende de cómo vivas

- **Coche de paseo:** todoterreno si caminas mucho por calles sin asfaltar; en ciudad, uno ligero y plegable.
- **Humidificador:** ayuda en climas muy secos o en invierno con calefacción.
- **Moisés:** útil si quieres al bebé cerca de tu cama los primeros meses; muchas familias usan solo la cuna.

Espera a conocer a tu bebé antes de comprar lo demás.

Ante cualquier duda de salud, consulta con tu pediatra o profesional de salud.

Plan de baby shower

Con una temática elegida desde el principio, cada decisión se resuelve casi sola, y gastas menos porque dejas de comprar cosas que después no combinan.



Tres preguntas antes de elegir

1 ¿Sabes el sexo del bebé?

"Oh Baby!" o animalitos del bosque sirven si prefieren la sorpresa.

2 ¿Cuál es tu presupuesto real?

Una temática minimalista en tonos neutros casi siempre sale más barata.

3 ¿La fiesta es adentro o afuera?

Picnic y jardín dependen del clima y del espacio que tengas.



Elige la temática

NEUTRAS Y ATEMPORALES

- ☐ **Vintage y nostálgico** · crema, verde salvia, terracota suave
- ☐ **"Oh Baby!" con globos gigantes** · pastel o neutros
- ☐ **Luna y estrellas** · azul marino, dorado, blanco
- ☐ **Animalitos del bosque** · tonos tierra, verde, madera
- ☐ **Minimalista escandinavo** · blanco, beige, madera clara

SI YA SABEN EL SEXO

- ☐ **Rosa empolvado y dorado** · flores secas, vajilla dorada
- ☐ **Azul grisáceo y crudo** · madera clara, textiles naturales
- ☐ **Arcoíris pastel** · tonos pastel, no saturados

CON MÁS PERSONALIDAD

- ☐ **Jardín de flores silvestres** · rosa empolvado a lavanda
- ☐ **Safari tropical** · hojas de palma, verdes intensos, dorado
- ☐ **Picnic al aire libre** · mantel a cuadros, mimbre, cojines
- ☐ **Té de la tarde** · porcelana, encaje, pastelitos
- ☐ **Circo vintage** · rayas rojas y blancas, globos

DE TEMPORADA

- ☐ **Otoño acogedor** · mostaza y terracota; en Chile, de marzo a mayo
- ☐ **Invierno nórdico** · blanco, plata, ramas de pino; de junio a agosto

Para la temática de luna y estrellas, puedes regalar una tarjeta que recomiende El Tuto (eltuto.app), nuestra app para relajar a los bebés y ayudarlos a dormir.



Tu temática y tu paleta



Temática _____

Usa como máximo tres colores: así reutilizas vasos, servilletas y globos sin que el conjunto se vea desordenado.



Los datos de la fiesta

Organiza la fiesta según cómo se sienta la futura mamá: horario, duración y cuánto rato va a estar de pie. Ante cualquier duda de salud, consulta con tu pediatra o profesional de salud.

Fecha _____ Horario _____
Lugar _____ N.º de invitados _____



Pendientes

Para empezar

Listo el _____

- ☐ Definir fecha, lugar y número de invitados
Todo lo demás depende de esto
- ☐ Elegir la temática y una paleta de máximo tres colores

3 o 4 semanas antes

Listo el _____

- ☐ Enviar las invitaciones
Con el enlace a la lista de regalos, si tienen una

Antes de la fiesta

Listo el _____

- ☐ Armar la lista de decoración y pedir prestado lo que se pueda
- ☐ Preparar el rincón para las fotos
- ☐ Pensar en uno o dos juegos cortos
Mejor pocos y rápidos que un programa largo



Invitados

NOMBRE	INVITACIÓN	CONFIRMÓ	NOTAS
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	



Tu presupuesto

Anota cuánto quieres gastar en cada categoría y cuánto llevas. Los montos van en pesos chilenos (CLP).

CATEGORÍA	PRESUPUESTO	GASTADO	DIFERENCIA
Ropa	\$	\$	\$
Cuarto del bebé	\$	\$	\$
Higiene y baño	\$	\$	\$
Alimentación	\$	\$	\$
Auto y paseo	\$	\$	\$
Seguridad y monitoreo	\$	\$	\$
Maleta del hospital	\$	\$	\$
Baby shower	\$	\$	\$
Otros	\$	\$	\$
Total	\$	\$	\$



Compras

ARTÍCULO	PRECIO ESTIMADO	PRECIO REAL	COMPRADO	REGALO
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐
	\$	\$	☐	☐

