

# mamá *sin* cuentos.

Maternidad sin juicios

[www.mamasincuentos.com](http://www.mamasincuentos.com)

## Primeros días con tu bebé: lo esencial (y nada más)

Respira. No necesitas una montaña de cosas para sobrevivir los primeros días con tu bebé.

La verdad es que lo esencial cabe en pocas líneas... y en mucho amor.

### Lo que sí es básico

- Pañales y toallitas (de tela o desechables, como prefieras).
- Ropa cómoda para el bebé (y para ti). Nada de atuendos de pasarela.
- Lugar seguro para dormir: cuna, moisés o colecho.
- Frazaditas o muselinas para cubrir y cargar.
- Tu pecho o fórmula (y todo lo que necesites para alimentarlo).
- Portabebé ergonómico o fular si quieres tener las manos libres.
- Apoyo emocional: alguien que te escuche y te cuide a ti.

### Lo que puede esperar

- Juguetes y peluches (tu bebé todavía no los necesita).
- Decoraciones y accesorios de moda.
- Ropa muy elaborada o difícil de poner.
- Gadgets costosos que juran que te salvarán la vida (pero no).

### Mini tabla: lo que sí me funcionó

(Marca lo que realmente te fue útil y lo que podrías omitir la próxima vez)

Artículo	Me sirvió <input type="checkbox"/>	No lo usé <input type="checkbox"/>
Pañales y toallitas		
Ropa cómoda para el bebé		
Cuna/moisés/colecho		
Muselinas o frazadas		
Alimentación (pecho/fórmula)		
Portabebé ergonómico		
Apoyo emocional		

*Los primeros días pueden sentirse eternos entre el cansancio y lo difícil que es adaptarse, pero recuerda: esto también pasará. No necesitas hacerlo todo perfecto, solo estar presente y darte permiso de vivir cada día como puedas.*

*Con amor  
-Mamá sin cuentos*