Escogiendo y Usando una Pañalera

¡No salga del hogar sin su pañalera! Se acabaron los días en que usted viajaba con pocas cosas pero, con un poco de práctica, descubrirá que útil puede ser esta rutina. Una pañalera puede ayudarle a usted y a su bebé a estar confortable si sale de la casa por una tarde o una semana.

Cosas para recordar:

- Si usted duda de empacar algo empáquelo! Es mejor tener de más a que le falte algo que verdaderamente podría necesitar.
- Rellene su pañalera frecuentemente.
- ¡No todos estos puntos serán para usted! Apenas usted comience a conocer a su bebé tómese la libertad de sacar o agregar artículos para que su pañalera contenga las cosas que usted y su bebé necesitan.

Puntos para escoger una pañalera:

- Pruebe estilos y tamaños diferentes, y elija un estilo que le sea confortable. Acuérdese que usted es la que va a cargar esta pañalera mientras camina, use transporte público, o cuando salga de viaje.
- Puede ser que usted quiera escoger una pañalera que sea extendible, o bastante espaciosa, y que pueda acomodarse con más facilidad a las necesidades futuras de usted y su bebé.
- Una pañalera impermeable con una cinta para el hombro puede ser muy útil
- Considere si la pañalera se limpia fácilmente o si se puede lavar.
- Busque una pañalera con múltiples compartimientos. Un bolsillo especial para botellas trabaja bien. Tener un compartimiento impermeable puede ser una gran ayuda para guardar pañales mojados u otros artículos rotos.
- Un cierre de cremallera para el compartimiento principal puede ser útil cuando usted sólo tiene una mano libre.
- ¡Una almohadilla portátil y cambiable puede al menos quitarle la preocupación de buscar un lugar limpio y el temor de arruinar el sofá de sus amigos!
- Escoja una pañalera espaciosa para que usted también pueda usarla como su bolsa personal.
- El color y el diseño de la pañalera no parecen ser una cosa importante, pero usted estaría más cómoda con algunas pañaleras que son más decorativas que otras.

Cosas para poner en una pañalera:

- **Pañales:** Por supuesto. Empaque más de lo que piensa que va a necesitar. Algunos padres prefieren usar pañales desechables para salidas o viajes, aunque normalmente usen pañales de tela en casa. Traiga cualquier cosa que sea confortable para usted y su bebé
- **Una almohadilla impermeable y cambiable**. Si su pañalera no vino con una. Una toalla o un pañal de tela se pueden usar también, pero no protegerán alfombras o muebles.
- **Toallitas de limpieza.** Se pueden comprar en recipientes de tamaño viajero o empacar en una bolsa para sandwich. Si su bebé tiene piel sensible usted pondrá pelotas de algodón que se pueden usar con agua tibia.

Developed for Healthy Steps by Department of Pediatrics, Boston University School of Medicine©, Boston Medical Center.

- **Bolsas de plástico.** Para guardar los pañales sucios si no hay una cubeta de basura.
- **Botellas de agua, fórmula, o jugo** (si su bebé está en edad de tomarlos). O para ayudarle a usted entre comidas. Hay algunas situaciones que no son apropiadas para darle de amamantar y otras en las que usted no se sentiría confortable amamantándolo en público.
- **Un pañal de tela para eructar.**
- **Ropa extra**. Uno o dos cambios, dependiendo en el tiempo de su salida.
- **Un suéter o cobija extra**
- **Un chupón**
- **Juguetes.** Se pueden agregar o quitar de acuerdo a la edad del niño(a). Llevar un artículo que sirva para consolar o le dé seguridad al niño(a) puede ser útil.
- **Crema para proteger contra el sol**
- **Bocadillos.** Para la mamá y el bebé
- **Cucharas.** De plástico.

Para más información:

What to Expect the First Year by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996

Developed for Healthy Steps by Department of Pediatrics, Boston University School of Medicine©, Boston Medical Center.