

# Checklist

## Los imprescindibles para el embarazo

*iGuau!*

- 2 o 3 camisetas de lactancia y blusas premamá  
**Consejo:** las partes de arriba holgadas confeccionadas en algodón y viscosa te garantizan la máxima comodidad, incluso en verano.
- 2 o 3 vestidos o monos premamá  
**Consejo:** los vestidos premamá te dan libertad de movimiento sin apretar.
- 5 o 6 sujetadores de lactancia  
**Consejo:** los sujetadores premamá ofrecen una gran comodidad a tu pecho ya durante el embarazo.
- 2 o 3 jerséis o cárdigans premamá  
**Consejo:** las chaquetas de punto o cárdigans ligeros con gran contenido de material elástico se estiran y son perfectos para los días más frescos.
- 2 o 3 pijamas premamá o camisones  
**Consejo:** elige un look más fresco o calentito dependiendo de la época del año.
- 1 abrigo premamá/chaqueta de invierno con portabebés  
**Consejo:** si no quieres prescindir de tu abrigo preferido, con un extensor de abrigo tendrás suficiente espacio para tu barriguita y, después, para tu bebé.
- 2 o 3 pantalones o vaqueros premamá  
**Consejo:** una cintura elástica o regulable resulta muy cómoda y no molesta.
- 1 o 2 leggings premamá  
**Consejo:** son comodísimos y perfectos para ponértelos debajo de vestidos o faldas.
- 1 faja de embarazo elástica de jersey  
**Consejo:** al principio del embarazo puedes seguir poniéndote tus pantalones favoritos y sujetar tu barriguita con una faja. Otra ventaja de este tipo de fajas es que cubre el hueco que queda entre la parte de arriba y la barriga.