



Checklist

MALA DA MATERNIDADE

da mamãe, bebê e acompanhante



Mala da mãe

- 3 camisolas ou pijamas que facilitem a amamentação (blusa com botão);
- 1 chinelo confortável e 1 para banho;
- 3 Sutiãs de amamentação;
- 6 Calcinhas pós-parto;
- 1 caixa de protetor de seio descartáveis;
- Máscaras;
- 1 Roupa para saída da maternidade (roupa que usou na gestação, porque você sai ainda com o corpo de grávida);
- 1 Necessaire de maquiagem, se quiser (base, corretivo, blush, batom, rímel). **Lembre-se: você não é obrigada a nada!**;
- 1 Necessaire Higiene Pessoal (desodorante, escova de cabelo, escova e pasta de dente, fio dental, Shampoo, Condicionador, elástico de cabelo);
- Documentos pessoais (RG e CPF ou carteira de habilitação e carteirinha do plano de saúde);
- Resultado do exame do cotonete, último ultrassom e exames realizados para o parto;
- Celular e carregador;
- Lembrancinhas para visitas e enfeites de porta.

Normalmente a maternidade oferece itens de higiene da mãe como absorventes, sabonete e toalhas



Checklist

MALA DA MATERNIDADE

da mamãe, bebê e acompanhante



Mala do bebê

- 6 bodies;
- 6 calças com pézinho (chamada de culote ou mijão);
- 6 macacões;
- 3 mantas de lã;
- 4 pares de meia (se não estiver tão frio, culote e macacão servem);
- 4 pares de luva (para o bebê não se arranhar e pode ser de algodão se estiver calor);
- 4 fraldas de tecido (para apoiar no ombro quando o bebê for arrotar ou quando os visitantes forem segurarem o bebê);
- 4 paninhos de boca;
- 1 gorro (se estiver frio);
- bebê conforto;

Normalmente a maternidade oferece itens de higiene do bebê como sabonete líquido, pomada e fraldas descartáveis



Checklist

MALA DA MATERNIDADE

da mamãe, bebê e acompanhante



Mala do acompanhante

- Documentos pessoais (RG e CPF ou carteira de habilitação e carteirinha do plano de saúde);
- Celular e carregador;
- Kit de higiene com escova de dente, creme dental, sabonete, shampoo, condicionador e escova para cabelo;
- 3 camisetas;
- 1 calça confortável;
- 1 bermuda confortável;
- 1 pijama;
- 3 pares de meias;
- Máscaras;
- 1 chinelo ou pantufa.