



LISTA PARA A MATERNIDADE



PARA O BEBÉ

ROUPA

- 4 ou 5 mudas: bodies e baby-grows de algodão, calçõezinhos, camisolas, calças
- Meias ou botinhas
(dependendo de se leva calças)
- 2 fraldas de pano ou mantinhas
- Gorros de lã ou algodão
(dependendo da época do ano)
- 1 par de luvinhas
(opcional)
- 3 babetes
- Sacos de pano para a roupa
(se separar a roupa do bebé por dias terá a vida facilitada)

FRALDAS E CUIDADOS

- Fraldas para recém-nascido
(alguns hospitais também as fornecem)
- Creme de muda
- Toalhetes húmidos
- Sabão neutro ou leite de limpeza e creme hidratante
- Pente ou escova
- Tesoura de ponta redonda
- Chupeta

- Saco Muda-fraldas para a maternidade

PARA A MÃE

ROUPA

- 2 ou 3 camisas de dormir abertas à frente
(para facilitar a amamentação)
- 1 roupão
- Cuecas descartáveis ou de algodão
- 1 par de chinelos
- Roupa confortável para quando tiver alta
(Deve continuar a usar roupa de grávida)
- Cinta pós-parto
(em caso de cesariana)

AMAMENTAÇÃO

- 2 ou 3 sutiãs de amamentação
- Discos de amamentação

NECESSAIRE

- Pensos higiénicos pós-parto
- Gel, champô, pente, escova e pasta de dentes
- Secador de cabelo

- Mala para a maternidade

DOCUMENTAÇÃO

- Cartão de cidadão (ou Bilhete de Identidade)
- Cartão de beneficiário de subsistema de saúde ou seguro de saúde
- Boletim de Saúde da Grávida
- Análises, ecografias e outros exames realizados durante a gravidez

PARA O PAI

- Cadeira auto ou Alcofa
- Pijama, chinelos e necessaire
- Máquina fotográfica e Carregador de telemóvel
- OUTROS:

