



CHECK LIST PARA ARRUMAR MALA PARA MATERNIDADE

MALA DO BEBÊ



- ☐ 5 bodies (Dependendo da estação podem ser de manga longa ou manga curta)
- ☐ 6 calças com pé ou sem
- ☐ 6 macacões (dê preferência aos macacões com botões na frente, pois facilita na hora da troca de fraldas)
- ☐ 1 manta de lã (É importante levar para a hora da saída do hospital)
- ☐ 6 pares de meia
- ☐ 3 pares de luva (para evitar que os bebês se arranhem)
- ☐ 6 fraldas de tecido
- ☐ Fralda para Recém-Nascido
- ☐ 6 Panos de boca

*Verificar se a maternidade oferece fraldas, creme de assaduras e lenços umedecidos.

MALA DA MÃE



- ☐ 1 pacote de absorvente pós parto
- ☐ 1 concha de amamentação
- ☐ 3 sutiãs de amamentação
- ☐ 3 camisolas ou pijamas (com abertura na frente para facilitar amamentação)
- ☐ 5 calcinhas largas (para usar com absorvente pós parto)
- ☐ 1 par de chinelo (opte por chinelos confortáveis, principalmente se houver inchaço nos pés - o que é comum)
- ☐ 1 cinta pós parto
- ☐ Roupa para o dia a dia (opte por roupas que sejam fáceis de colocar e confortáveis)
- ☐ Necessaire de maquiagem
- ☐ Produtos de Higiene Pessoal (escova de dentes, escova de cabelos, shampoo, sabonete, creme dental, toalhas, etc.)

NÃO ESQUECER

- ☐ Documentos pessoais (principalmente RG)
- ☐ Carteira de convênio ou cartão do SUS
- ☐ Cartão de pré-natal ou carta do médico com informações do pré-natal
- ☐ Máquina de fotografia
- ☐ Carregador de celular
- ☐ Bebê conforto - A maioria das maternidades (se não, todas), só liberam o bebê com a existência de um bebê conforto para o transporte.