



CHECKLIST maternidade

Para o(a) bebê:

- ☐ 5 conjuntos de bodies
- ☐ 3 babitas
- ☐ 5 macacões
- ☐ 3 pares de meias
- ☐ 1 par de luvas
- ☐ 2 toucas
- ☐ 2 mantas ou cobertores (avaliar quantidade no inverno)
- ☐ 1 conjunto saída de maternidade
- ☐ 1 pacote de fralda descartável tamanho RN ou RN+ (15 a 20 unidades).
- ☐ 1 escova para cabelo
- ☐ 2 toalhas para secar o bebê a cada banho oferecido no hospital e 2 fraldas de pano para enrolar o bebê durante o banho.
- ☐ Sabonete líquido de glicerina, PH neutro (uso opcional)
- ☐ 1 pacote de algodão para higiene da região genital do bebê a cada troca de fralda
- ☐ 1 sacola para roupas sujas
- ☐ Aspirador nasal
- ☐ Kit para corte de unhas bebê (tesoura de ponta redonda e lixa)

Para a mamãe:

- ☐ 2 ou mais camisolas (ou pijamas com abertura frontal)
- ☐ 2 pares de meias
- ☐ Chinelo para o banho
- ☐ Produtos de higiene pessoal como escova e creme dental, fio dental, shampoo, condicionador, sabonete, desodorante, hidratante e escova de cabelo, incluindo absorvente noturno e/ou calcinhas descartáveis
- ☐ Calcinhas confortáveis
- ☐ Sutiãs próprios para amamentação
- ☐ Pantufa (opte por modelos fáceis de calçar e que não sejam escorregadios)
- ☐ 1 muda de roupa para a saída da maternidade
- ☐ 1 sacola para roupas sujas
- ☐ 1 par de rosquinhas de amamentação

Documentos que deve ter em mãos:

- ☐ RG, CPF ou Carteira de Habilitação da gestante e do acompanhante
- ☐ Carteirinha do plano de saúde
- ☐ Carta do seu médico (se tiver)
- ☐ Cartão do pré-natal ou cartão da gestante
- ☐ Exames laboratoriais, ultrassom e outros, caso tenha realizado durante a gestação
- ☐ Plano de parto

O que levar para seu acompanhante?

A mamãe terá direito a um acompanhante durante o período de internação no hospital. Pode ser o pai do bebê ou outro familiar que a mãe escolher.

Essa pessoa dormirá no quarto com a mamãe e o bebê e estará lá para auxiliar e tranquilizar nesses dias de adaptação. Por isso, a mala maternidade também precisa considerar os pertences do(a) acompanhante.

Alguns itens essenciais são:

- ☐ Pijama
- ☐ Produtos de higiene pessoal
- ☐ Cueca/calcinha
- ☐ Muda de roupa
- ☐ Sapatos confortáveis
- ☐ Chinelo
- ☐ Celular e carregador
- ☐ Documento pessoal