

Preparar a Mala da Maternidade

DOCUMENTOS A NÃO ESQUECER

- Caderneta da grávida
- Análises, ecografias e outros exames realizados durante a gestação
- Documento de identificação (*cartão de cidadão / bilhete de identidade*)
- Cartão de beneficiário de subsistema de saúde ou seguro de saúde

PARA A SALA DE PARTO

Para si

- 1 t-shirt larga
- 1 camisa de noite curta
- 1 par de meias

Para o bebé

- Botinhas ou meias
- O primeiro body
- 1 gorro
- 1 pijama
- 1 casaquinho de lã ou de algodão quente

PARA OS DIAS NA MATERNIDADE

Para si

- 2 camisas de noite e 1 conjunto confortável
- 1 casaco de malha
- Soutiens de amamentação
- 1 lindo conjunto para as primeiras fotografias
- 20 cuecas descartáveis
- 1 roupão
- 1 par de pantufas
- Atoalhados e produtos de higiene
- Toalhetes
- Discos de amamentação descartáveis
- Compressas de amamentação

Para o bebé

- 2 biberões
- Babetes
- Bodies
- Capas para saída do banho
- Pantufas ou meias
- Pijamas, babygrows
- 1 peluche doudou
- 1 pacote de fraldas
- 1 estojo com produtos de higiene (*sabonete, creme, toalhetes...*)
- 1 saco de bebé

PARA A SAÍDA DA MATERNIDADE

- 1 gorro quente
- 1 cadeira-auto adaptada aos mais pequeninos
- 1 conjunto completo para bebé

.....

.....