

Checklist

Mala de maternidade

para o Bebê

- 05 bodies
- 05 calças/culotes
- 02 casaquinhos
- 03 macacões de recém-nascido
- 01 manta (tecido de acordo com o clima)
- 01 creme para prevenção de assaduras
- 01 sabonete líquido
- 01 pacote de fralda descartável (RN)
- 01 par de meias para bebê
- 05 paninhos de boca ou fraldas de pano
- 02 toalhas com capuz
- 01 escovinha macia para cabelos
- 02 sapatinhos
- 03 cueiros
- lembrancinhas e enfeite de porta (opcional)

para a Mamãe

- 01 pacote de absorvente próprio p/ pós-parto
- 01 chinelo
- 03 camisolas ou pijamas com abertura frontal (para facilitar na amamentação)
- 06 calcinhas confortáveis
- 01 cinta pós-parto
- 01 roupa para o dia de alta
- 02 sutiãs de amamentação
- 01 pomada para rachadura de seio
- protetores e absorventes para seios
- produtos de higiene íntima: escova de dentes, escova de cabelo, shampoo, sabonete, creme dental, toalhas e demais itens de banho
- documentos pessoais
- carteirinha do plano de saúde ou do SUS
- celular (com o carregador, claro!) pra garantir muitos registros deste momento!

• Lembrou de mais itens? Anote aqui:

-
-
-
-

