



VOU PARA A MATERNIDADE

O QUE DEVO LEVAR?



CHEGOU A HORA DE ORGANIZAR A MALA E AGUARDAR O NASCIMENTO DO BEBÉ...

É necessário a mala estar pronta com antecedência, de preferência por volta das **30 semanas**.

Levar documentos de grávida:

- Boletim de saúde da grávida
- Relatórios de ecografia e análises recentes
- Cartão de Cidadão

CONTACTO

Telefone: 271200363 - Serviço de Obstetrícia

CHECKLIST

MATERNIDADE



Mãe

- ☐ Camisas de dormir ou pijamas com abertura à frente
- ☐ Soutiens de amamentação
- ☐ Toalhas de banho
- ☐ Toalhas de rosto
- ☐ Roupão
- ☐ Cuecas (podem ser descartáveis)
- ☐ Chinelos de quarto e de banho
- ☐ Produtos de Higiene Pessoal
- ☐ Medicação habitual
- ☐ Saco para colocação de roupa suja (aconselhável de pano)
- ☐ Almofada de amamentação se desejar
- ☐ Roupa para o regresso a casa
- ☐ Não levar objetos de valor

Bébe

- ☐ Três trouxas roupa com:
 - Manta
 - Fralda de pano
 - Fralda descartável
 - Conjunto de roupa interior
 - Conjunto de roupa exterior
 - Gorro (1.º dia)
- ☐ Toalhas de banho
- ☐ Toalhitas
- ☐ Fraldas
- ☐ Kit higiene
- ☐ Saco para colocação de roupa suja (aconselhável de pano)
- ☐ Cadeira transporte bebé no dia da alta

Cuidados especiais com a roupa

- ☐ Lavar todas as peças de roupa do bebé antes de as usar, com detergente neutro, separadamente da outra roupa
- ☐ Secar a roupa ao sol e passar a ferro
- ☐ Retirar as etiquetas, principalmente da roupa interior
- ☐ Os conjuntos de roupa interior do bebé devem ser preferencialmente 100% de algodão, fácil de vestir com abertura larga no pescoço, sem elásticos e alfinetes