



# 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**



**SNS** SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
GUARDA



ULSG.Obst.Mod.001.01

# 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