

CHECKLIST MALA PARA A MATERNIDADE



Magda Rocha
Enfermeira Especialista em Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica



Olá, eu sou a Magda Rocha, criadora do projeto [nursingbaby_101](#) e sou Enfermeira parteira. Dou aulas de preparação para o parto individuais no domicílio ou online e consultas de Enfermagem de apoio na amamentação e outros temas.

Estou no Norte de Portugal, entre Porto, Paços de Ferreira e Vila Real.

Espero que esta lista vos seja útil 😊

Pais informados são pais empoderados!!

Se necessitar de + informações, ou qualquer dúvida que tenha contacte-me para o email nursingbaby101@gmail.com ou no website www.nursingbaby101.pt

Esta lista tem o essencial para os pais levarem para o Hospital, no entanto a maternidade que escolheram para o parto pode ter a sua própria lista. Peçam-na 😊



BLOCO DE PARTOS

(1 saco com a primeira roupa do **Bebé**)

- 1 gorro
- Roupa interior (calças e blusa ou fato completo)
- 1 *babygrow*
- 1 casaco (opcional)
- 1 fralda descartável
- 1 fralda de pano
- 1 manta

Para a **mãe** um mala com:

- 3 a 4 camisas de noite ou pijamas (abertura à frente de preferência)
 - Cuecas descartáveis e soutiens de amamentação
 - Pensos higiénicos
 - Robe e chinelos de quarto
 - Chinelos de duche
- Creme à base de lanolina e discos protetores (para a mama)
 - Produtos de objetos de higiene
 - Roupa para a alta
 - Cinta pós-parto (se necessário)

PUERPÉRIO/INTERNAMENTO

3 ou 4 sacos para o **bebé**, cada um com:

- 1 muda completa de roupa (interior e babygrow)
 - 1 gorro
 - 1 fralda descartável
 - 1 fralda de pano

À parte levar:

- Fraldas descartáveis (7 ou fraldas por dia) e 2 ou 3 mantas
- Objetos de higiene pessoal (toalha de banho, pente/escova de cabelo, lima de papel para as unhas)

IMPORTANTE

Levar sempre o boletim de grávida, cartão de cidadão e todos os exames e análises que realizou

DICAS IMPORTANTES

- As roupas para o bebê devem ser fáceis de vestir, pelo que devem apertar à frente ou de lado e preferencialmente com molas e não botões;
- As roupas devem ser roupas de fácil acesso à fralda, para que não seja necessário despir o bebê todo para lhe mudar a fralda;
 - As etiquetas da roupa devem ser todas retiradas, para não magoarem o bebê;
- A roupa deve ser lavada e passada a ferro, antes de ser utilizada. O detergente deve ser próprio para roupa de bebê;
- Os sacos para a roupa que vai levar para a maternidade podem ser sacos transparentes com velcro para que seja mais fácil retirar a roupa na maternidade.



GOSTOU DA CHECK LIST?

DÊ-ME A SUA OPINIÃO.

DÊ A SUA
OPINIÃO

Pais informados são pais empoderados!!

SIGA-ME NAS REDES SOCIAIS

 [nursingbaby_101](https://www.instagram.com/nursingbaby_101)

 nursingbaby101@gmail.com

 www.nursingbaby101.pt