



A primeira mala do bebê

Organizar a mala de maternidade antecipadamente é muito importante para não esquecer nenhum detalhe no momento do nascimento.

Selecionamos algumas dicas para te ajudar!

Para a mamãe

-  Camisolas ou pijamas com abertura na frente para facilitar a amamentação – pelo menos 2.
-  Calcinhas grandes e confortáveis – no mínimo 5. Será necessário usá-las com absorventes, seja parto normal ou cesárea. Ou, pode-se também levar, calcinhas absorventes.
-  Absorventes – lembre-se de que é normal ter sangramento depois do parto (tanto vaginal como cesárea).
-  Chinelo ou pantufa.
-  Sutiãs de amamentação – pelo menos 2.
-  Produtos de higiene pessoal (escova de dentes, creme dental, sabonete, shampoo, escova de cabelo, desodorante e demais itens de sua preferência).
-  Roupas para alta hospitalar que sejam compatíveis com a amamentação, folgadas e bem confortáveis.

- ♡ Documentos, Carteirinha de Gestante.
- ♡ Lembrancinhas e enfeite de porta, caso tenha preparado esses itens com antecedência. Mas não se preocupe, eles são opcionais.

Para o bebê

Os itens abaixo são recomendados com alguma sobra, porque é comum bebês fazerem muitas trocas de roupa por dia. Considere levar:

- ♡ 5 tip-tops.
- ♡ 5 bodies.
- ♡ 5 calças.
- ♡ 5 pares de meias.
- ♡ 1 manta de algodão.
- ♡ 1 cobertinha de linha ou de tecido quente.
- ♡ 6 paninhos de boca.
- ♡ Produtos de higiene (lenço umedecido, sabonete neutro).
- ♡ Hidratante corporal.
- ♡ Pacote de fralda RN e 1 pacote tamanho P.
- ♡ Lenço umedecido.
- ♡ Pomada para prevenção de assadura.

Observação: Lembre-se de lavar roupas e cobertas com sabão de coco ou neutro e de separar as roupas que sejam adequadas para a época do ano. Esta lavagem deve ocorrer antes mesmo do primeiro uso.

Para o papai

- ♡ Pijama (se for dormir no hospital).
- ♡ Produtos de higiene.
- ♡ Documentos.
- ♡ Celular e carregador.
- ♡ Câmera fotográfica (opcional).
- ♡ Bebê conforto (no carro).

Documentos necessários

- ♡ Documentos (RG) Gestante e acompanhante.
- ♡ Carteira de gestante.
- ♡ Cartão do plano de saúde.
- ♡ Guia de internação – se o parto for agendado.

Para o dia do nascimento (trazer para o Centro Obstétrico)

Para a mamãe

- ♡ 1 calcinha confortável.
- ♡ 3 de absorventes próprios para o pós-parto.

Devido ao risco de infecção e para segurança da mamãe e do bebê, no Centro Obstétrico é permitido trazer única e exclusivamente a primeira roupa a ser utilizada pelo bebê.

Para o bebê

- ♥ 1 conjunto tip-tops.
- ♥ 1 conjunto body e calça.
- ♥ 2 pares de meia.
- ♥ 1 manta de algodão.
- ♥ 1 cobertor.
- ♥ 3 fraldas descartáveis.
- ♥ 1 pacote lenço umedecido.
- ♥ Touca e luva (conforme clima).
- ♥ Se menina enfeite para o cabelo (opcional).

Conteúdo validado pela equipe de
Enfermagem da Unimed Noroeste/RS

