

Checklist para a Mala de Maternidade

Ao lado das mães na maior
jornada de suas vidas



De malas prontas para essa nova jornada.

Itens necessários para a mulher na mala de maternidade:

- 
- 3 camisolas/pijamas abertos para facilitar a amamentação
 - 2 ou 3 sutiãs para amamentação
 - 4 calcinhas grandes e confortáveis
 - Meias
 - Absorvente pós-parto ou noturno
 - 02 chinelos (01 de borracha para o banho, 01 para uso dentro do quarto)
 - Absorventes ou concha para os seios
 - Sabonete líquido, shampoo e condicionador
 - Escova de dente, pasta de dente e fio dental
 - Escova de cabelo
 - Desodorante
 - 1 troca de roupa para sair do hospital
 - 1 toalha de banho

Documentos

- Documentos pessoais
- Carteirinha do plano de saúde ou guia de internação autorizada
- Exames realizados na gestação
- Cartão pré-natal

Itens necessários para o bebê na mala de maternidade:

- 1 saída de maternidade
- 4 macacões tamanho RN
- 4 bodies
- 4 calças com pé (mijão)
- 6 fraldas de pano e de boca
- 2 mantas
- 2 casaquinhos
- 3 pares de meias, touquinhas e luvas
- 1 pacote de fralda descartável RN
- 1 pomada para prevenção de assaduras
- 1 escovinha macia para cabelos
- 1 sabonete líquido PH neutro
- 2 toalhas fralda para banho
- 1 pacote de algodão
- 1 enfeite de porta de maternidade



Materna.

Ao seu lado na jornada mais importante da sua vida

NOTA IMPORTANTE: Uma dieta bem equilibrada, durante a gravidez e após o parto, ajuda a manter um suprimento adequado de leite materno. Recomendamos que fale com o seu profissional de saúde antes de adicionar qualquer suplemento dietético à sua dieta durante a gravidez ou lactação.