

Checklist da bolsa maternidade

Uma lista simples para imprimir, marcar e deixar tudo pronto com calma.

Para o bebê

- 4 a 6 trocas completas de roupa
- Bodies, calças ou mijões e macacões
- Meias, luvas e touca, se fizer sentido para a estação
- Mantas, cueiros e paninhos de boca
- Fraldas RN ou P, conforme orientação da maternidade
- Toalha macia ou toalha fralda
- Roupas especiais para a saída da maternidade

Para a mãe

- Camisolas ou pijamas com abertura frontal
- Robe, casaco leve e chinelo confortável
- Roupas íntimas confortáveis
- Sutiãs de amamentação
- Absorventes pós-parto, se solicitados
- Necessaire com higiene pessoal
- Roupas confortáveis para a alta

Para o acompanhante

- Troca de roupa e itens de higiene
- Documentos pessoais
- Carregador de celular
- Lanches leves, se a maternidade permitir
- Blusa ou casaco para o ambiente hospitalar

Documentos e registros

- Documentos dos responsáveis
- Carteirinha do convênio, se houver
- Cartão pré-natal e exames recentes
- Plano de parto, se vocês tiverem
- Manta, roupinha ou objeto afetivo para o registro do nascimento
- Contatos importantes salvos no celular