

Checklist da Mala da Maternidade



Primeiro o solo, depois do fruto.

Mãe · Bebê · Acompanhante · Documentos

Por Juliana Vetromille Bessa · Growing House

Antes de sair de casa

DOCUMENTOS E PAPELADA

- ☐ Cartão de cidadão da mãe e do acompanhante
- ☐ Cartão de utente / número de saúde
- ☐ Boletim de saúde da grávida, com ecografias e análises recentes
- ☐ Plano de parto, se tiveres um, em duas cópias
- ☐ Dados do seguro de saúde, se aplicável
- ☐ Contactos importantes escritos em papel (rede, doula, pediatra, obstetra)
- ☐ Cartão multibanco e algum dinheiro trocado

PARA O TRABALHO DE PARTO

- ☐ Camisa de dormir larga ou t-shirt comprida (há hospitais que fornecem um robe)
- ☐ Robe leve e chinelos antiderrapantes
- ☐ Meias quentes, os pés arrefecem muito durante o parto
- ☐ Elástico ou gancho para o cabelo
- ☐ Bálsamo labial e garrafa de água com palhinha
- ☐ Snacks permitidos e barritas energéticas
- ☐ Música, auscultadores e uma luz suave (dica: a luz vermelha ajuda no trabalho de parto)
- ☐ Óleo de massagem para as costas

PARA O PÓS-PARTO E A AMAMENTAÇÃO

- ☐ 3 a 4 camisas de dormir com abertura à frente (nesta fase, sentimos mais calor, então escolhe roupas leves)
- ☐ 2 sutiãs de amamentação e discos absorventes
- ☐ 5 a 7 cuecas descartáveis ou de cintura alta
- ☐ Pensos pós-parto (embalagem grande)
- ☐ Toalha de banho, toalhetes e higiene pessoal (há hospitais que fornecem estes itens)
- ☐ Creme para os mamilos (lanolina)
- ☐ Roupas largas e confortáveis para a alta

Para o bebé, para ele e para ti

MALA DO BEBÉ

- ☐ 6 bodies de algodão (recém-nascido e 0-1 mês)
- ☐ 6 babygrows ou fatinhos completos
- ☐ 2 casacos ou camisolas leves
- ☐ 2 gorros, 2 pares de meias e 2 pares de luvas
- ☐ Fraldas de recém-nascido (um pacote pequeno)
- ☐ Toalhitas e creme para a muda da fralda
- ☐ 4 fraldas de pano ou muselinas
- ☐ Manta leve e manta mais quente
- ☐ Kit de higiene
- ☐ Conjunto especial para a ida para casa (podes também escolher um conjunto especial para a sala de parto, e as enfermeiras vestem o bebé com esta primeira roupinha)
- ☐ Cadeirinha auto instalada no carro (obrigatória para a alta)

MALA DO ACOMPANHANTE

- ☐ Muda de roupa e roupa interior para dois dias
- ☐ Higiene pessoal e carregador de telemóvel
- ☐ Comida e água, pois as horas passam devagar (há hospitais que fornecem estes itens ao acompanhante mediante pagamento)
- ☐ Almofada pequena e casaco quente
- ☐ Telemóvel com carregador e com espaço livre para muitas fotos e vídeos
- ☐ Lista de contactos para avisar do nascimento do bebé

CONFORTO E REGULAÇÃO

- ☐ Luz suave para a noite
- ☐ Chá de ervas seguro para a gravidez e o pós-parto
- ☐ Um objeto que te ancore: uma pedra, uma foto, uma oração
- ☐ Auscultadores com a tua playlist de calma
- ☐ Caderno pequeno para registar sensações e dúvidas
- ☐ Óleo essencial de lavanda (no lenço, nunca na pele)
- ☐ Uma frase escrita à mão para os momentos difíceis

Os meus extras

ACRESCENTA À TUA MANEIRA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A mala mais importante é a interior.

parentalidadeintegrativa.pt

Cuidar de quem cuida.

Conteúdo informativo. Segue sempre as indicações da tua equipa de saúde e da maternidade escolhida.