

BLOCO DE PARTOS

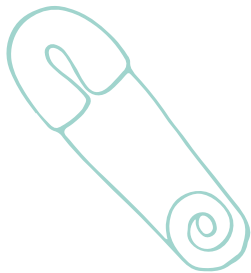
BEBÉ

- 1 fralda descartável (tamanho 1)
- 1 conjunto interior (body e calças)
- 1 conjunto exterior
- 1 casaco
- 1 par de meias ou carapins
- 1 gorro de algodão
- 1 fralda de pano
- 1 manta ou xaile
- 1 par de luvas (variável)



MAMÃ

- 1 camisa ou pijama
- 1 cueca
- 1 chinelos



DOCUMENTOS IMPORTANTES

Boletim Individual de Saúde da Grávida (do centro de saúde ou do local onde foi vigiada)

Bilhete de identidade ou Cartão de Cidadão

Exames realizados durante a gravidez (podem não estar registados no Boletim de Gravidez)

A Mãe e os 3 P's

O QUE LEVAR NA MALA DA MATERNIDADE?



www.amaeeos3p.pt



PREPARAR A MALA POR VOLTA DAS 35 SEMANAS DE GESTAÇÃO

INTERNAMENTO

BEBÉ

- 4 mudas completas de roupa (interior e exterior)
 - 1 casaco
 - 4 pares de meias
 - 2 fraldas de pano
 - Toalha de banho macia
 - Toalhitas ou compressas
 - Fraldas descartáveis (tamanho 1)
 - Creme muda fraldas
 - 1 tesoura de pontas redondas
 - 1 escova de pêlo macio
- Chupeta (opcional e variável consoante hospital)
- Produtos de higiene do bebé (pode não ser necessário, informe-se no seu hospital)



MAMÃ

- 3 camisas ou pijamas com abertura à frente
- 1 robe (facultativo)
- 4 cuecas
- 1/2 soutiens de amamentação
- Creme hidratante dos mamilos (lanolina)
- Protetores dos mamilos/ discos de amamentação
- 1 Toalha de banho
- 1 chinelo para banho
- Produtos de higiene pessoal (escova e pasta de dentes, gel banho, champô, escova de cabelo, secador, creme hidratante)
- Pensos higiénicos
- Cinta abdominal (no caso de cesariana)
- 1 roupa completa para quando tiver alta do hospital



DICAS ÚTEIS

A roupa deverá ser de algodão e cores claras

Evitar roupas amarelas (opcional)

Corte todas as etiquetas da roupa e lave previamente com sabão neutro

Trazer a mala do bloco de partos no carro e a outra deixar ao alcance fácil do companheiro

