



Francielle Zanetti

Enfermeira Materno Infantil
Consultora de Amamentação

**Finalmente chegou a hora de preparar a mala para a ida à maternidade!
Por volta das 34 semanas, deixe a mala prontinha;
Elaborei uma lista com sugestões para você se organizar com
tranquilidade para a chegada do bebê.**

MALA DO RECÉM-NASCIDO

1 pacote de fraldas descartáveis RN e 1 pacote P;
6 macacões (tip-top) RN ou P;
6 pijaminhas (bodys e mijãozinho);
6 pares de meias;
3 pares sapatinhos;
Cueiros e/ou manta;
Paninhos de boca;
Escova de cabelo p/ bebê (se achar necessário);
Se for menina: brinco e laço de cabelo;

PARA LIMPAR O COTO UMBILICAL

Cotonetes;
Álcool 70%;

PARA TROCA DE FRALDAS

Pomada p/ Assadura (conforme
orientação do pediatra);
Lenço umedecido

PARA O BANHO

Shampoo neutro (conforme orientação do pediatra)
Toalha de banho

MALA DA MAMÃE

2 camisolas ou pijamas preferencialmente abertos na frente;
2 sutiãs ou top que mantenham os seios firmes;
6 calcinhas grandes e confortáveis;
2 pacotes de absorvente higiênico pós parto ou calcinha descartáveis.
1 par de chinelos;
Toalhas de rosto e banho;
Produtos de higiene pessoal: escova de cabelo, shampoo, condicionador, sabonete, escova de dentes, creme dental, desodorante, elástico para prender o cabelo...

MALA DO ACOMPANHANTE

Uma troca de roupa completa;
Pijama;
1 par de chinelos;
Toalha de banho;
Produtos de higiene pessoal: escova de dentes, creme dental, escova de cabelo, desodorante, sabonete...
Documentos, certidão de casamento para registro do bebê

DICAS:

As roupas do bebê devem ser lavadas previamente com sabão neutro;
Dê preferência a roupas de fibras naturais como algodão, lã e linho, evite as sintéticas;
Deixe a documentação necessária separada;
Bebê conforto para transporte seguro no carro;
Máquina fotográfica, celulares e carregadores;

OPCIONAIS

Lembrancinhas;
Enfeites para porta;
CD de música p/ hora do nascimento;
óleos essenciais;



Francielle Zanetti
Enfermeira Materno Infantil
Consultora de Amamentação