

MALAS PARA MATERNIDADE – Almanaque dos pais

Mala do bebê:

- **2 mantas ou xales** (uma de algodão leve e outra de soft ou outro tecido mais quentinho);
- **6 macacões ou conjuntinhos** (no verão opte por tecidos leves e no inverno opte pelos mais quentinhos, tais como o soft. Se houver temperatura controlada provavelmente o bebê utilizará somente tecidos leves ou conjuntinhos de malha e, se precisar, a mantinha.);
- **6 bodies de manga comprida ou conjunto pagão;**
- **6 calças com pé**, só leve meias se for inverno;
- **8 fraldinhas ou paninhos de boca** (para dar mamar ao bebê e pode limpar o excesso);
- **1 saída maternidade.**

Separe em envelopes ou saquinhos com uma etiqueta os conjuntinhos que seu bebê utilizará por dia. Serão 6 saquinhos.

Mala da mamãe:

- **2 sutiãs de amamentação** com alças largas;
- **absorventes para seio** para não vazar leite em seu sutiã e roupas;
- **6 calcinhas altas**, de preferência próprias para pós parto;
- **3 pares de meia;**
- **3 camisolas ou pijamas** que permitam você amamentar;
- **1 penhoar;**
- **chinelo ou sapatinho baixo** que você consiga calçar sozinha e sem se abaixar;
- **roupa para a saída da maternidade;**
- **artigos de higiene pessoal:** sabonete, shampoo, condicionador, desodorante, escova/pente de cabelo, hidratante para o corpo (cheiro suave ou sem cheiro), escova de dente, pasta de dente, fio dental, enxaguante bucal, cotonete, lixa de unha e maquiagem

Mala do acompanhante:

- 3 trocas de roupa de acordo com a estação;
- 2 pijamas;
- 4 trocas de roupa íntima;
- Artigos de higiene pessoal: sabonete, shampoo, condicionador, desodorante...

Documentos:

- Documento de identidade com foto da gestante;
- Documento de identidade com foto do papai ou responsável;
- Certidão de casamento (se houver);
- Carteirinha do plano de saúde;
- Guia de autorização do plano de saúde ou senha;
- Atestado de internação do médico ou cartão pré-natal;
- Último ultrassom;
- Exames de sangue realizados;

- Exame para Streptococcus Grupo B realizado entre as semanas 35 e 36 de gestação;
- Outros exames feitos durante a gestação, se houver.

Não esquecer:

- Enfeite da porta do quarto da maternidade;
- Lembrancinhas do recém-nascido;
- Lista com os contatos das pessoas que você quer avisar sobre o nascimento;
- Livros e revistas para passar o tempo;
- Máquina fotográfica;
- Filmadora;
- Pilhas extras;
- Carregadores das câmeras;
- Carregadores dos celulares.

Almanaque dos pais