

# CHECKLIST DA MALA DE MATERNIDADE!

## MALA DA MÃE

- 3 camisolas com abertura frontal para amamentar
- 1 roupão ou casaco
- 3 sutiãs de amamentação
- 5 calcinhas pós-parto (modeladoras ou confortáveis)
- Chinelo de quarto e chinelo de banho
- Produtos de higiene pessoal (sabonete, shampoo, escova de dentes, etc.)
- Absorventes noturnos ou específicos para pós-parto
- Documentos pessoais e plano de saúde
- 1 troca de roupa para a saída da maternidade

## MALA DO BEBÊ

- 6 macacões RN ou P (preferir algodão)
- 6 bodies ou mijões (conforme clima)
- 3 pares de meias
- 2 mantas (leve + mais grossa)
- 2 fraldas de pano ou cueiros
- 1 touquinha (opcional)
- 1 par de luvas
- 2 toalhas com capuz
- Produtos de higiene (sabonete neutro, pomada, escova de cabelo macia)
- 1 pacote de fraldas RN
- 1kit de saída da maternidade

## ITENS EXTRAS E ÚTEIS

- Celular + carregador
- Garrafa d'água ou copo térmico
- Lanches saudáveis
- Caderneta da gestante
- Caneta e bloco de anotações
- Lista de contatos importantes
- Documentos do pré-natal



Beencabebê