

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
1 kit 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