

O que
levar para a
maternidade?



bradesco
saúde



mediservice

Para nós, tão importante quanto cuidar da sua saúde e do seu bebê é ajudar você a se preparar para esse momento único.

Por isso, preparamos para você, futura mamãe, uma cartilha com as principais informações sobre o que levar para a maternidade.

Então, leia com atenção e prepare, com antecedência e muito carinho, mais essa etapa tão especial da maternidade.



Mala para a mãe

- 2 camisolas ou pijamas com abertura na frente para facilitar a amamentação (tecido de acordo com a estação);
- Calcinhas grandes e confortáveis, já "testadas", de preferência as que você já está usando na gravidez. Você vai ter de usá-las com absorventes, seja parto normal ou cesárea. Leve cinco pelo menos;
- Chinelo ou sandália de dedo confortáveis, pois os pés estarão inchados;
- Meias;
- Sutiãs reforçados de amamentação;
- Produtos de higiene pessoal, como escovas de cabelo, shampoo, condicionador, sabonete, escova de dentes e creme dental (a maternidade pode até oferecer, mas você vai preferir os produtos a que já está acostumada). Você pode levar também um batom, para as fotos e filmagens;

- Absorventes - lembre-se de que é normal ter sangramento depois do parto (tanto vaginal como cesárea). Os hospitais costumam fornecer absorventes, mas leve, pelo menos, uma embalagem do tipo noturno ou pós-parto, se você tiver uma marca preferida;
- Roupas para a saída do hospital que sejam compatíveis com a amamentação, folgadas e bem confortáveis.

A malinha do bebê

- Fraldas descartáveis costumam ser cedidas pelas maternidades e hospitais, porém informe-se, com antecedência, para não ser pega desprevenida;
- Na dúvida de quantas fraldas levar, consulte a nossa calculadora de fraldas.

Os itens abaixo são recomendados com alguma sobra, porque é comum bebês acabarem tendo que fazer muitas trocas de roupa por dia. Considere levar:

- 6 macacões tamanho RN;
- 6 bodies ou camisas tipo pagão;
- 6 calças com pé (mijão);
- 1 manta de algodão;
- 2 casaquinhos, de preferência com botões na frente e que não tenham que passar pela cabeça;
- 4 fraldas de tecido ou paninhos de boca para apoiar no ombro ao colocar o bebê para arrotar;
- 4 pares de meias, se estiver muito frio;
- 5 conjuntinhos ou tip-tops;
- 1 pacote de lençinhos umedecidos;
- 3 pares de luvinhas para recém-nascido;
- Escova de cabelo para bebês;
- Pomada para prevenir assadura;
- Shampoo e sabonete líquido para bebês.



A malinha do bebê

Alguns detalhes que você precisa saber:

1. Lembre-se de lavar tudo antes com sabão de coco ou neutro e de separar as roupas que sejam adequadas para a época do ano;
2. É verdade que os bebês, ao nascer, precisam ser mantidos em temperatura mais quente, mas não exagere nos agasalhos, porque eles podem deixar seu filho desconfortável;
3. Se estiver na dúvida, peça orientação às enfermeiras da maternidade nas primeiras trocas;
4. As maternidades recomendam que os bebês não usem lacinhos nem pulseirinhas, que podem acabar se perdendo nas trocas.

Mala para acompanhante

- Pijama (se for dormir no hospital);
- Itens de higiene pessoal, como escova de dentes, creme dental e desodorante;
- Muda de roupa e sapatos confortáveis;
- Documentos e dinheiro;
- Lanchinhos.



Itens que não podem ser esquecidos

Além da mala, na hora de sair de casa, há outros itens que você deve se lembrar de pegar. Faça uma lista e deixe, bem visível, para verificar, na pressa de sair, se não esqueceu nada:

- Carteirinha do plano de saúde ou cartão do SUS;
- Carta do seu médico, cartão do pré-natal ou cartão da gestante;
- Documentos pessoais;
- Exames pré-natais e documentação.



Itens adicionais

Vai receber a família na maternidade ou registrar todos os momentos? Não deixe de incluir esses itens na sua mala:

- Lista das pessoas que você quer avisar e convidar para compartilhar esse momento especial;
- Câmera fotográfica e celulares, carregadores, cartões de memória e adaptadores de tomada, se for necessário;
- Álcool em gel (para as mãos das visitas e de quem for pegar o bebê);
- Almofada de amamentação;
- Bebê conforto;
- Quadro para porta da maternidade;
- Lembrancinhas ou presentinhos.

