

Checklist - Mala da Maternidade

Documentos Obrigatórios

- ☐ Cartão de Cidadão
- ☐ Cartão de Utente
- ☐ Boletim da grávida
- ☐ Plano de parto (se aplicável)
- ☐ Exames e análises recentes
- ☐ Informações de seguro ou subsistema

Mala da Mãe

- ☐ 2–3 camisas de amamentação ou pijamas com abertura frontal
- ☐ Roupão leve
- ☐ Chinelos de quarto e de banho
- ☐ Meias (úteis após cesariana)
- ☐ Roupa confortável para a saída
- ☐ Cuecas descartáveis ou de algodão
- ☐ Pensos higiénicos pós-parto
- ☐ Toalha de banho
- ☐ Necessaire com escova/pasta de dentes, sabonete neutro, champô suave
- ☐ Elástico de cabelo
- ☐ Água termal ou spray refrescante
- ☐ Snacks (barras, bolachas, fruta seca)
- ☐ Garrafa de água reutilizável
- ☐ Carregador de telemóvel com cabo longo
- ☐ Protetores de seios
- ☐ Almofada de amamentação (se permitido pelo hospital)

Mala do Bebê

- ☐ 4 a 6 bodies de algodão
- ☐ 4 a 6 babygrows
- ☐ 1 a 2 gorros, meias e luvas
- ☐ 1 manta
- ☐ 1 muda especial para a saída da maternidade
- ☐ Fraldas tamanho 1 (ou 0 se o bebê for pequeno)
- ☐ Toalhetas sem perfume ou compressas + água
- ☐ 2 fraldas de pano
- ☐ Creme barreira
- ☐ 2 a 3 muselinas
- ☐ Toalhinha suave
- ☐ Saco para roupa suja

Itens que alguns hospitais fornecem e outros não

- ☐ Compressas esterilizadas
- ☐ Pomada de amamentação
- ☐ Fraldas
- ☐ Produtos básicos de higiene
- ☐ Manta térmica

Mala Extra (Saco de Apoio para o Carro)

- ☐ Roupa suplente da mãe e do bebê
- ☐ Mais fraldas
- ☐ Snacks
- ☐ Saco para roupa suja

Mala do Pai/Acompanhante

- ☐ Muda de roupa confortável
- ☐ Produtos de higiene pessoal
- ☐ Snacks
- ☐ Carregador
- ☐ Roupa de dormir/pijama
- ☐ Casaco
- ☐ Dinheiro (moedas para máquinas automáticas)

Dicas de Organização

- Organize cada conjunto do bebê em sacos individuais
- Lave toda a roupa antes do uso (detergente suave, sem perfume)
- Prefira roupas com abertura frontal
- Evite excessos e adapte à estação do ano
- Garanta que o sistema de transporte do bebê (ovo) está instalado corretamente
- Leve o ovo para o quarto após o nascimento para facilitar a alta
-

O que NÃO precisa de levar

- Fórmulas e biberões (salvo exceções)
- Esterilizadores
- Brinquedos
- Cremes em excesso
- Roupa a mais
- Produtos perfumados para o bebê