

Às 28 semanas de gestação é tempo de começar a fazer a mala para levar para a maternidade.

Documentos

- CC (Cartão do Cidadão) ou BI (Bilhete de Identidade)
- Cartão do sistema de saúde (SNS, ADSE, SAMS, ...)
- Boletim de saúde da grávida
- Todos os exames feitos na gravidez

Enxoval da mãe

- 4 Camisas de noite, frescas e com abertura à frente para facilitar a amamentação
- 2 Soutiens de amamentação
- 8 Cuecas (se preferir descartáveis)
- 1 Roupão
- 1 Toalha de banho
- 1 par de chinelos de quarto
- 1 par de chinelos de banho
- 1 pacote de pensos higiénicos
- 1 saco de plástico para a roupa suja
- Artigos de higiene pessoal (escova de dentes, escova de cabelo, gel de banho, ...)

Enxoval do bebé:

- 3 a 6 conjuntos de roupa interior
- 3 a 6 fatinhos
- 2 gorros
- 3 pares de carapins ou meias
- Fraldas descartáveis
- 1 cobertor, xaile ou manta
- 2 fraldas de pano
- 2 toalhas de banho

Para o bloco de partos deve trazer, à parte:

🌿 A primeira roupinha que quer vestir ao bebé:

- 1 Conjunto de roupa interior, 1 fatinho, 1 fralda descartável, 1 fralda de pano, 1 manta ou xaile, 1 touca ou gorro (de lã ou algodão conforme a estação do ano).

🌿 Para a mãe:

- 1 Camisa de noite, 1 cueca, chinelos de quarto

IMPORTANTE

- ✿ A roupa do bebé deve ser de algodão e sem botões, laços, cordões, fios, fitas ou quaisquer outros acessórios que o bebé possa desprender e colocar na boca ou se possam enrolar no seu pescoço.
- ✿ Toda a roupa deve ser lavada com água e sabão neutro (não usar amaciadores, branqueadores ou lixívia).
- ✿ As roupas que tiverem fechos de velcro devem ser lavadas com os mesmos fechados.
- ✿ Toda a roupa deve ser passada a ferro e guardada depois de arrefecer.
- ✿ Todas as etiquetas devem ser cortadas.



USF Prado

Avenida do Cávado
4730 – 460 Vila do Prado

Telefone: 253929130

E-mail: usfprado@gmail.com

Revisto em Janeiro 2016

Próxima revisão Janeiro 2017

Chegou a hora...

O que levar para a maternidade?



A MALA DA GRÁVIDA