



o que trazer para a MATERNIDADE

para a MÃE

Objectos de higiene pessoal (creme hidratante e batom de brilho);

3 Camisas de dormir abertas à frente;

1 Soutien de amamentação;

5/6 cuecas (preferencialmente descartáveis);

Pensos higiénicos;

Roupão fresco;

Chinelos quarto e/ou para o banho;

Cinta pós-parto (opcional);

2/3 sacos de plástico (para a roupa suja);

Cartão de identificação;

Medicação do domicílio;

Telemóvel (uso limitado).

para o PAI

Chocolates ou barras energéticas e água;

Moedas para as máquinas de comida e café;

Rebuçados e baton do cieiro para a mãe;

Máquina fotográfica (usar depois do nascimento);

Medicamentos que tome diariamente.

o que fica preparado EM CASA

Muda de roupa completa e sapatos para a mãe, para o dia da alta;

Mantinha de algodão ou agasalho para a saída;

Cadeira para o bebé.

H.F.F.G.C.L. Mod11 Dep. Mulher e Pediatria Jan/2014

para o BEBÉ

2 ou 3 mudas de roupa completas em "trouxinhas" individuais com:

Roupa Interior: camisola de roupa interior de manga comprida, body, calça interior com pé ou meias;

Roupa de cima: Baby-grow, vestido, conjunto de 2 peças ou cueiros (se tiverem manga comprida, não necessita de casaco);

Fraldas de pano em algodão (2/3);

Fraldas descartáveis (média 6/dia);

Toalhetes de higiene.

Envolta;

Pente de cabelo;

NOTA: Pode deixar mais algumas "trouxinhas" preparadas em casa, para que lhe possam trazer se necessário.

admissão no BLOCO DE PARTOS

Boletim de Saúde da Grávida, exames realizados durante a gestação e outros exames relevantes;

Saco com a primeira roupa para o bebé (conjunto interior, roupa de cima, gorro e envolta);

KIT para colheita de células estaminais, se desejar.

