



## O que levar para a maternidade

Como alguns bebés nascem antes da data prevista para o parto, devem os futuros pais ter a mala preparada com o que é necessário levar para a maternidade com 6 semanas de antecedência.

Dará também mais tranquilidade se tiverem programado os passos a dar nessa altura:

- A quem telefonar
- Que meio de transporte utilizar
- Qual o melhor caminho

### Lista para a mãe:

- ± 3 camisas de noite ou pijama (com abertura à frente)
- Soutiens, de preferência adequados para a amamentação
- Cuecas (de algodão ou descartáveis)
- Chinélos de quarto (se possível, de plástico para o duche)
- Uma cinta tipo faixa
- Pensos higiénicos grandes
- Produtos de higiene pessoal
- Discos protectores para os mamilos
- Toalha de banho grande



### Lista para o bebé:

- Quatro peças de roupa interior
- Quatro meias ou botinhas
- Quatro babygrows
- Uma toalha de banho para o bebé
- Fraldas descartáveis
- Toalhetes
- Pente ou escova



### No momento do internamento:

- Não deve ter consigo objectos de valor
- Deve levar o seu Boletim de Saúde de Grávida
- Deve levar exames e análises realizados durante a gravidez
- A mala do bebé e da mãe só devem ir a maternidade depois do bebé nascer

Quando souber que vai ter alta da maternidade, contacte a sua enfermeira de família para que possa ser agendado o teste do pezinho e a primeira consulta médica.

Enfª : \_\_\_\_\_

Telefone: 21 4400128