

Mala da maternidade: checklist com quantidades para mãe e bebé

Divida a mala em conjuntos separados para documentos, mãe e bebé. As quantidades abaixo são um exemplo editorial para uma estadia inicial de **1 a 2 dias**; não são uma norma médica, uma lista de compras obrigatória ou um requisito aplicável a todos os hospitais. O que a instituição fornece, a duração da estadia, o clima, o plano de alimentação e o número de bebés alteram as necessidades. Preparar um kit de reserva que um familiar possa trazer para dias adicionais pode ser mais prático do que encher uma mala grande.

Documentos e itens essenciais fáceis de encontrar

	Item	Quantidade inicial	Nota
☐	Documentos de identificação e admissão	1 pasta	Pergunte se é necessário encaminhamento e documentos de seguro
☐	Registos de gravidez e relatórios de análises importantes	1 conjunto	Informações solicitadas pela equipa e plano de parto
☐	Lista de medicamentos e alergias	1 lista	Nome, dose, última toma; concorde os medicamentos com a equipa
☐	Telefone e carregador	1 conjunto	Guarde os números de contacto separadamente
☐	Óculos ou auxiliar pessoal	Conjunto necessário	Itens de uso diário

Verificação final: priorize o plano de contacto, não a mala · Resposta curta: uma mala principal pequena e um kit de reserva separado

Mala da maternidade: checklist com quantidades para mãe e bebé

Quantas unidades de cada item para a mãe?

	Item	Quantidade inicial	Nota
☐	Camisa de noite	1-2 unidades	Larga, macia; fácil de abrir para alimentação
☐	Roupa confortável para o dia e para a saída	3 mudas	Tamanho que não aperte, uma para a saída
☐	Roupa interior confortável	5-6 unidades	Descartável ou lavável, conforme a sua preferência
☐	Sutiã confortável	2-3 unidades	Adequado para amamentação, se desejar
☐	Pensos higiénicos pós-parto	2 pacote	Alta absorção; verifique a quantidade no pacote
☐	Chinelos e meias	1 par de chinelos, 2 pares de meias	Antiderrapantes, confortáveis; pergunte sobre as regras do duche
☐	Toalha	1-2 unidades	Pode ser reduzido se a instituição fornecer
☐	Necessaire de higiene	1 pequeno conjunto	Escova de dentes, pasta, pente e essenciais pessoais

Verificação final: priorize o plano de contacto, não a mala · Resposta curta: uma mala principal pequena e um kit de reserva separado

Mala da maternidade: checklist com quantidades para mãe e bebé

Kit inicial para o bebé

	Item	Quantidade inicial	Nota
☐	Body de algodão	3–4 unidades	Tamanho adequado, fácil de abrir
☐	Fato ou roupa confortável para o bebé	3–4 unidades	Reserva para sujidade
☐	Conjunto para a saída	1 conjunto	Adequado ao clima e transporte
☐	Fraldas	1 pequeno pacote, por exemplo 20–24 unidades	Varia consoante o fornecimento da instituição e a estadia
☐	Toalhitas de algodão ou adequadas	1 pequeno conjunto	Conforme as regras de limpeza da instituição
☐	Pano de musselina ou pano macio	2–3 unidades	Conforme a necessidade para limpeza e alimentação
☐	Cobertor leve para a viagem	1 unidade	Adequado ao clima, rosto e cabeça descobertos
☐	Gorro e meias para a saída	Conforme o clima 1 conjunto	Retire as camadas extra ao entrar em ambientes fechados

Um cobertor levado para a viagem não significa colocar cobertores soltos, almofadas e brinquedos no local onde o bebé dorme. O bebé deve dormir de costas, num colchão firme e plano, num local seguro com o rosto e a cabeça descobertos. Almofadas, cobertores grossos, ninhos de bebé, cobertores pesados e protetores de berço macios não são itens essenciais para o bebé na mala da maternidade. Não agasalhe o bebé em excesso.

Verificação final: priorize o plano de contacto, não a mala · Resposta curta: uma mala principal pequena e um kit de reserva separado