



# MALA DA *maternidade*

O ideal é que a mala da maternidade seja montada a partir do 7º mês de gestação.

Ao organizar-se, seja prática e leve o realmente vai usar. Normalmente, os hospitais fazem trocas de fraldas e banhos do bebê fora do quarto da maternidade, então, se for o caso, arrume duas malas, uma para a mamãe e outra para o bebê.

Facilita bastante se as roupinhas do bebê forem organizadas em kits, cada um contendo um macacão, um body, um culote, uma meia, uma fralda de tecido, um pano de boca e uma manta. Cada kit pode ser colocado em saquinhos de tule ou aqueles usados para lavagem de roupas delicadas. Os dois são furadinhos para que a roupa "respire" e seja possível ver o que está dentro. Se necessário, coloque o nome do bebê no saquinho.

## mala do bebê

- 6 Macacões ou conjuntos de calça e casaquinho**  
Analisar em que época o bebê nascerá e, se for o caso, leve 3 mais leves e 3 mais grossos.
- 6 Bodies de manga longa**  
Para serem usados por baixo dos macacões. Se o bebê nascer no verão, cogite levar também 6 bodies de manga curta.
- 6 Calças com pezinhos**  
São os chamados culotes ou mijões. Para serem usados por baixo dos macacões, juntamente com os bodies.
- 6 Pares de meia**  
Normalmente usados no inverno e se as calças não têm pezinhos.
- 3 Mantas**  
Sugiro que as mantas combinem com os macacões. O ideal é que você tenha 1 manta para cada 2 macacões. Se o bebê nascer no verão, cogite levar 2 mantas leves e 1 mais grossa.
- 2 Gorros**  
Para cobrir a cabeça do bebê em dias frios. Sugiro que combinem com os macacões.
- 3 Pares de luvas**  
Para o bebê não se arranhar ou para dias mais frios.
- 6 Fraldas de tecido**  
Essas fraldas são "coringa", servem para vários propósitos. Com recém-nascidos, normalmente são usadas para proteger a roupa da mamãe ou papai ao fazerem o bebê arrotar ou para proteger o bebê do contato com a roupa do visitante que chegou da rua.
- 6 Panos de boca**  
Esses paninhos são muito práticos e podem também combinar com os macacões.

## outros itens para o bebê

- 1 Pacote de fralda RN**  
Os hospitais normalmente fornecem, mas sugiro levar um pacote da marca de sua preferência, caso não goste da usada pela maternidade.
- 1 Escova de cabelo**  
Para bebês cabeludos! Escolha uma bem macia para não arranhar a cabecinha do bebê.
- 1 Cortador de unha**  
Alguns bebês já nascem com as unhas compridinhas e, com cuidado, é possível cortá-las com um cortador de unhas infantil.



## mala da mamãe

- 6 Calcinhas de gestante**  
O bebê já terá nascido, mas sua barriga continuará inchada. Então sugiro ainda usar as calcinhas de gestante por alguns dias, principalmente na maternidade, para que tenha mais conforto.
- 2 Sutiãs de amamentação/sustentação**  
Sugiro os que possuem abertura na parte de cima.
- 3 Pijamas ou camisolas de gestante ou lactante**  
Se preferir usar pijamas ou camisolas na maternidade, prefira as de abertura frontal para facilitar a amamentação.
- 1 Meia para dormir**

## outros itens para a mamãe

- 2 Pacotes de absorvente noturno**  
Após o parto, toda mulher tem um sangramento vaginal denominado lóquio. Esse sangramento não é uma menstruação, mas é tão ou mais intenso que uma. O absorvente noturno é mais reforçado e adequado para a ocasião.
- Pomada para os seios**  
Para fissuras que podem aparecer durante os primeiros dias de amamentação.

## mala do papai

- 4 Blusas ou camisetas**  
Sugiro roupas confortáveis.
- 2 Calças ou bermudas**  
Sugiro roupas confortáveis.
- 4 Cuecas**  
Não esqueça!
- 4 Meias**
- 1 Pijama**

## outros itens comuns para a mamãe e o papai

- Nécessaire de higiene pessoal**  
Leve o seguinte:
  - escovas de dente
  - pasta de dente
  - fio dental
  - escova de cabelo
  - elástico de cabelo (para a mamãe)
  - desodorantes
  - xampu
  - condicionador
  - pinça
  - sabonete
  - creme de barbear (para o papai)
  - lâmina de barbear (para o papai)

- 4 Mudanças de roupas de gestante ou larguinhas**  
Se preferir usar roupas ao invés de pijamas ou camisolas. Sugiro que leve as de gestante, pois ainda estará inchada e as de gestante são as que ainda te servirão, além de serem extremamente confortáveis. Calças e/ou bermudas com cintura de elástico, blusas e vestidos largos são muito bem vindos!
- 1 Chinelo de dedo ou pantufa**  
A vantagem do chinelo de dedo é que você pode usar no banho também. Leve chinelo e sapatos em um saquinho separado para não ficarem em contato com a roupa.
- 1 Rasteirinha ou sapatilha**  
Para usar com as roupas, se optar por elas, e para a saída da maternidade. Os pés podem ficar muito inchados logo após o parto, então veja se a sapatilha servirá e te deixará confortável. A minha preferência é pela rasteirinha, pois ela veste como chinelo e servirá inclusive no pé inchado. Leve chinelo e sapatos em um saquinho separado para não ficarem em contato com a roupa.

- Nécessaire de maquiagem**  
Leve apenas o básico:
  - brilho labial
  - base
  - corretivo
  - blush
  - rímel
- 1 Pacote de absorventes para os seios**
- 1 Par de conchas para os seios**

- 1 Chinelo de dedo**  
Leve chinelo e sapatos em um saquinho separado para não ficarem em contato com a roupa.
- 1 Tênis ou sapato**  
Leve chinelo e sapatos em um saquinho separado para não ficarem em contato com a roupa.



## documentos

- Documentos da mamãe e do papai**

Se o hospital oferecer serviço de obtenção da certidão de nascimento do bebê, alguns documentos específicos serão necessários. Preste atenção no seguinte:

  - Para pais casados no civil: levar certidão de casamento e RG original de ambos
  - Para pais solteiros: levar RG original de ambos e presença obrigatória dos pais no hospital
  - Para pais separados ou divorciados: levar certidão de casamento com averbação da separação ou divórcio
  - Para pais estrangeiros casados no exterior: levar passaporte do casal e certidão de casamento traduzida por tradutor juramentado
  - Para pais estrangeiros solteiros: levar passaporte de ambos
  - Para pais estrangeiros com permanência definitiva no Brasil: levar RNE original de ambos
  - Para mãe solteira: levar RG original
- Cartão do plano de saúde**
- Cartão do pré-natal**
- Outros exames realizados durante a gestação**

Organize esses documentos em uma pasta.
- Cartão de crédito e dinheiro**
- Lista com nomes e telefones das pessoas que serão avisadas do nascimento**

## outros itens importantes

- Máquina fotográfica e/ou filmadora**

Não esquecer o carregador, o cartão de memória e bateria.
- Celulares da mamãe e do papai**

Não esquecer os carregadores.
- Pasta plástica ou envelope**

Para guardar todos os documentos do bebê que te entregarão na maternidade.
- Enfeite de porta de maternidade**
- Lembrancinhas de maternidade**
- Cadeirinha para carro ou bebê conforto**

