



Em caso de dúvida, não
hesite em contactar

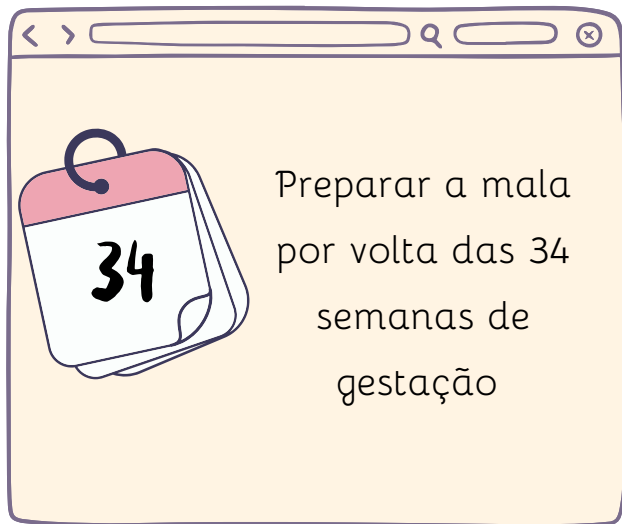
USF Vista Tejo
Telefone: 212945856 / 212945857
Telemóvel: 924204535
E-mail: usf.vistatejo@arslv.min-saude.pt

O QUE LEVAR NA MALA DA MATERNIDADE ?



Elaborado por:
Catarina Góias e Eveline Tavares, Alunas de Enfermagem
do 3º ano, ESSEM, 2022





Preparar a mala
por volta das 34
semanas de
gestação

IMPORTANTE

- Cartão de Cidadão;
- Boletim de Saúde de Grávida;
- Exames realizados durante a gravidez (análises, ecografias, ect);
- Telemóvel e carregador;
- Plano de parto, se tiver;
- Não levar objetos de valor para a maternidade.



Sala de Partos

Para o bebé:

- 1 conjunto de roupa interior (body e calças);
- 1 conjunto de roupa exterior (babygrow);
- 1 casaco;
- 1 gorro de algodão;
- 1 manta para o bebé;*;
- 1 fralda de pano;



Para a mãe

- 1 par de chinelos*
- 1 estojo de higiene* (escova de dentes, pasta de dentes, escova do cabelo, desodorizante, elástico para o cabelo, lenços de papel, gel de banho e champos pequenos)

**Válidos também para o internamento*

Internamento

Para o bebé:

- 5 mudas de roupa interior e exterior;
- 2 toalhas de banho;
- 1 estojo de higiene (lima para as unhas, escova do cabelo, gel de banho e creme hidratante de tamanho pequeno);
- Fraldas descartáveis;
- Toalhitas ou compressas;
- 1 fraldas de pano;
- Creme para o rabinho do bebé.

Para a mãe

- 1 camisa de dormir;
- 2 soutiens de amamentação;
- Cuecas de algodão/descartáveis;
- 1 chinelos para o duche;
- 1 toalhas de banho;
- Creme de hidratação para os mamilos;
- Discos de amamentação;
- 1 conjunto de roupa para quando tiver alta do hospital.

