



DOCUMENTAÇÃO

- Bilhete de identidade/ Cartão do cidadão
- Cartão do subsistema de saúde (ADSE, SAMS, etc...)
- Boletim de saúde da grávida
- Exames efetuados durante a gravidez



A MALA DA GRÁVIDA

Preparar a mala para a maternidade às 28 semanas

MALA DO BEBÉ

- 4 a 6 conjuntos de roupa interior
- 4 a 6 fatos
- Fraldas descartáveis
- 3 fraldas de pano
- 1 manta
- 2 gorros
- Toalhetes
- Toalha de banho
- Escova maia para o cabelo



MALA DA MÃE

- 3 a 4 camisas de dormir com abertura fácil para facilitar amamentação
- 2 soutiens (de amamentação)
- Cuecas de algodão (se preferir pode optar por cuecas descartáveis)
- 1 pacote de pensos higiénicos de grande absorção
- Discos de amamentação
- Toalha de banho
- Roupão (opcional)
- 2 pares de chinelos de quarto (uns de pano e outros de banho)
- Produtos de higiene pessoal (Escova e pasta de dentes, escova do cabelo, ect..)
- Alguns sacos de plástico para ir colocando a roupa usada
- Roupa para a saída



Para a sala de partos...

Deve colocar a roupa do seu bebé para vestir no dia do nascimento por cima, na mala:

- 1 conjunto de roupa interior
- 1 fatinho
- 1 manta
- 1 gorro
- 1 fralda de pano
- 1 fralda descartável

Para si:

- 1 camisa de dormir
- 1 par de cuecas

Toda a **roupa do bebé** deve ser:

- de algodão
- previamente lavada com água e sabão neutro
- previamente engomada
- removidas todas as etiquetas

