

Serviço de Obstetrícia

Preparação da mala para a maternidade

Hospital do
Espírito Santo E.P.E.



É conveniente trazer na sua mala de mão:

- Uma garrafa de água
- Um pacote de bolachas doces sem recheio
- Rebuçados com açúcar
- 1 elástico para os cabelos compridos

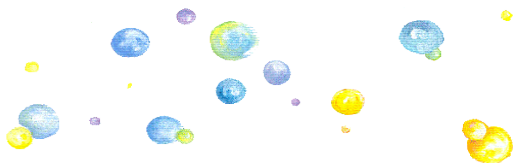
A primeira roupa do bebé deverá ser confortável e simples de vestir. Deve ficar num saco separada da restante e de fácil acesso,



Primeira roupa do bebé :

- 1 body
- 1 calças com pé
- 1 babygrow
- 1 par de meias
- 1 gorro
- 1 manta

Trazer o ovo de transporte,
apenas no dia da alta



Para o bebé:

- 2 a 5 bodies
- 2 a 5 calças com pé
- 2 a 5 babygrows
- 2 pares de meias ou botinhas
- 1 gorro
- 1 manta
- 3 fraldas de pano
- 6 fraldas descartáveis



Para a mãe:

- todos os exames efetuados durante a gravidez
- documentos pessoais e boletim de grávida
- 2/ 3 camisas de dormir (abertas à frente) ou pijama
- 1 soutien de amamentação
- Produtos de higiene pessoal (champô, gel de banho, escova e pastas de dentes)
- 1 par de chinelos de quarto
- 1 par de chinelos para o banho
- 1 cinta ou faixa pós parto
- 1 embalagem de cuecas descartáveis
- 3 pares de cuecas de algodão confortáveis
- 1 embalagem de pensos com alas
- 3 toalhas pequenas de higiene pessoal
- 6 discos absorventes mamários

