

Checklist para

Mala da Maternidade

MALA DO BEBÊ

- 6 bodies
(para usar debaixo do macacão, protegendo a pele do bebê)
- 6 calças com pézinho
(chamada de culote ou mijão – para debaixo do macacão)
- 6 macacões *(ou conjunto de camisa pagão, calça de casaquinho)*
- 3 mantas de lã
(que combinem com os macacões)
- 6 pares de meia *(se não estiver tão frio, culote e macacão servem)*
- 3 pares de luva
(para o bebê não se arranhar)
- 6 fraldas de tecido
(para apoiar no ombro quando o bebê for arrotar ou quando os visitantes segurarem o bebê)
- 6 paninhos de boca
- 1 gorro *(se estiver frio)*
- Fralda para Recém-Nascido
(ver se a sua maternidade fornece)

MALA DA MAMÃE

- 3 camisolas ou pijamas
com abertura na frente para facilitar amamentação
- 5 calcinhas largas
(para usar com absorvente grosso)
- 1 Chinelo de dedo
- 1 Sapatilha
(se optar por usar roupa confortável ao invés de pijama e também para saída da maternidade)
- 1 Meia de dormir
- 1 Roupas para saída da maternidade
(sugiro um vestido soltinho)
- 1 Necessaire de maquiagem
(base, corretivo, blush, batom, rímel)
- 1 Necessaire Higiene Pessoal
(desodorante, escova de cabelo, escova e pasta de dente, fio dental, Shampoo, Condicionador, elástico de cabelo e Absorvente Noturno)

IMPORTANTE

- Documentos da Mamãe e Papai
- Cartão de Crédito / Dinheiro
- Cartão do Pré Natal
- Cartão do Plano de Saúde
- Máq. de foto / filme e carregador
- Celular e Carregador
- Livro / Revista / Tablet
- Enfeite de Porta da Maternidade
- Lembrancinhas

MALA DO PAPAÍ

- 1 Pijama
- 3 Camisetas
- 1 Calça
- 1 Tênis ou Sapato confortável
- 1 Chinelo de Dedo
- 1 Meia de Dormir
- 1 Necessaire Higiene Pessoal
(desodorante, pente de cabelo, escova e pasta de dente, fio dental, barbeador)

Baseado na experiência real de Fernanda Floret e seu bebê Nicolas



Vestida
de mãe
POR FERNANDA FLORET