

O QUE LEVAR PARA A MATERNIDADE

A grávida/casal deve pensar em tudo o que vai levar para a maternidade com calma e serenidade. A chegada do bebê está cada vez mais próxima e para que não falte nada para a mãe e para o bebê, deve providenciar com antecedência a preparação da mala.

PREPARAÇÃO DO ENXOVAL

- Lavar toda a roupa com sabão neutro ou detergente adequado, antes de usá-la, separadamente da outra roupa;
- Retirar todas as etiquetas de forma a não magoarem o bebê;
- Passar toda a roupa a ferro;
- A roupa interior deve ser 100% de algodão.;
- A roupa não deve ter cordões, fivelas; colchetes e rendas.



PARA O INTERNAMENTO

Para o seu bebê

- 4 conjuntos interiores de algodão com calça;
- 4 babygrow e/ou conjuntinho de blusa e calças;
- 2 gorros
- Mantinha
- 4 fraldas de pano
- Fraldas descartáveis;
- 2 toalhas de banho;
- Produtos de higiene da mesma marca (creme hidratante, gel banho; creme de barreira);
- Pente ou escova;
- Toalhetes (sem perfume e sem álcool) e lima de papel.

Para si mamã

- 3 camisas de dormir ou pijamas adequados à amamentação;
- 6 cuecas de algodão ou descartáveis;
- 2 soutiens de amamentação, discos absorventes e creme 100% lanolina;
- Robe e chinelos de quarto;
- Toalha de banho, rosto e chinelos de duche;
- Pensos higiénicos;
- Produtos de higiene.



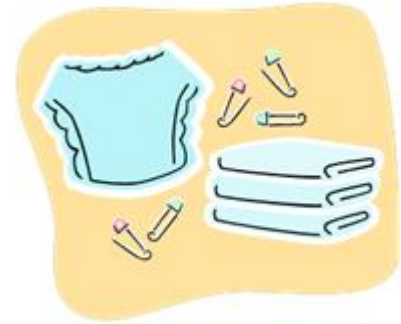
O QUE LEVAR PARA A MATERNIDADE

Pág. 2 / 2

PARA O BLOCO DE PARTOS

Coloque num saco à parte:

- A primeira roupinha do seu bebé (interior e exterior);
- Uma fralda descartável;
- Um gorro;
- Uma mantinha.



Para si:

- Umas cuecas;
- Uns chinelos de borracha;
- Produtos de higiene pessoal (escova e pasta de dentes, desodorizante, gel de banho, escova de cabelo, batom do cieiro).

SERÁ ESTE SACO DEVE TER CONSIGO SEMPRE E QUE IRÁ TRAZER QUANDO VIER À URGENCIA EM TRABALHO DE PARTO.

QUANDO BEBÉ NASCER E FOR PARA O INTERNAMENTO, O SEU ACOMPANHANTE VAI BUSCAR AS RESTANTES MALAS PARA JUNTO DE SI.

NÃO SE ESQUEÇA QUE

SEMPRE QUE VIER À URGENCIA TRAGA O SEU BOLETIM DE SAUDE DA GRAVIDA; TODAS AS SUAS ANALISES, ECOGRAFIAS E OUTROS EXAMES RELEVANTES.

SAIBA QUE ...

Deve adquirir uma cadeira de transporte certificada e adequada ao tamanho e peso do seu filho, para o poder transportar do dia da alta.

Se necessitar de algum esclarecimento ou informação poderá fazê-lo entre as 10h e as 16h de segunda a sexta-feira através da Linha de Apoio à Grávida (932 020 442) ou dirija-se à Consulta de Obstetrícia ou através do email:

enf.obstetra_responde@hvfx.min-saude.pt

Procuramos que o nascimento do seu filho seja uma das experiencias mais gratificantes da sua vida.