

Checklist Mala + Enxoval Essencial

O essencial para chegar tranquila na maternidade e montar o enxoval sem comprar demais. Marque o que já tem, leve no celular ou imprima.

Conteúdo organizacional - não substitui orientação do pediatra. Cada maternidade tem regras próprias: confirme a lista da sua e ajuste o que precisar.

1. Mala da maternidade

Documentos e papelada

- Documento com foto (RG/CNH) da mãe e do acompanhante
- Cartão do plano de saúde / carteirinha
- Cartão da gestante e exames do pré-natal
- Plano de parto, se você tiver feito um
- Dinheiro e cartão (estacionamento, imprevistos)
- Lista de contatos para avisar quando o bebê chegar

Para a mãe

- Camisolas com abertura na frente (2 a 3)
- Roupão e chinelo
- Meias (os pés costumam esfriar)
- Sutiãs de amamentação (2)
- Calcinhas confortáveis ou descartáveis (5 a 6)
- Absorventes pós-parto
- Necessaire de higiene (escova, pasta, shampoo, desodorante)
- Hidratante labial e creme para as mãos
- Elástico ou presilha de cabelo
- Carregador de celular com cabo longo
- Roupas confortáveis para a volta para casa
- Lanchinhos (confirme o que a maternidade permite)

Para o bebê

- Bodies (3 a 4)
- Macacões ou mijões (3 a 4)
- Meias e luvinhas
- Toucas (2)
- Manta ou cueiro (2)
- Casaquinho
- Saída de maternidade
- Fraldas RN (1 pacote)

- Lenços umedecidos
- Pomada para prevenção de assadura
- Fraldas de boca / pano (2 a 3)
- Bebê conforto instalado no carro (para a volta)

Para o acompanhante

- Troca de roupa (1 a 2)
- Itens de higiene pessoal
- Carregador de celular
- Travesseiro ou almofada de pescoço
- Lanches e garrafa de água
- Celular ou câmera carregados para as fotos
- Dinheiro/cartão para comida e estacionamento

2. Enxoval essencial

Só o que costuma ser usado desde o primeiro dia. O resto (desejável e supérfluo) dá para deixar para a lista de presentes do chá de bebê ou comprar com calma.

Roupinhas

- Body de manga curta (6 un)
- Body de manga longa (6 un)
- Macacão / mijão (6 un)
- Calça / culote (4 un)
- Meias e luvinhas (1 kit)
- Manta / cueiro (3 un)

Fraldas

- Fraldas descartáveis RN (2 pacote)
- Fraldas descartáveis P (2 pacote)
- Fralda de pano / boca (12 un)

Higiene e banho

- Banheira do bebê (1 un)
- Toalha com capuz (2 un)
- Kit higiene (cortador, escova, pente) (1 kit)
- Sabonete e shampoo do bebê (1 kit)
- Algodão (1 pacote)
- Lenços umedecidos (2 pacote)
- Pomada para prevenção de assadura (1 un)

Quarto e sono

- Berço (1 un)
- Colchão de berço (1 un)

- Jogo de lençol de berço (3 jogo)

Alimentação

- Babadores (6 un)

Passeio e transporte

- Bebê conforto (0+) (1 un)
- Carrinho de bebê (1 un)

Saúde e segurança

- Termômetro digital (1 un)
- Aspirador nasal (1 un)
- Soro fisiológico (2 un)

Mamãe (pós-parto)

- Absorvente pós-parto (2 pacote)
- Sutiã de amamentação (2 un)