

# Lista para a maternidade



**Pré Natal Ideal**  
COM A ENFERMEIRA OBSTETRA DAISY MARTINS

**EDUCAÇÃO PERINATAL**  
**CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O PARTO**

Bônus 1



# O que levar para a maternidade

Observação: A lista abaixo foi desenvolvida para permanência de 2 a 3 dias na maternidade.



## Itens para o bebê:

- 6 - Macacões ou conjuntinhos de calça e blusinha. (separar 2 por dia) - De acordo com a estação do ano
- 6 - Body (manga longa se for inverno / manga curta se for verão)
- 6 - Pares de meias
- 4 - Luvinhas – (Item não essencial)
- 2 - Toquinhas - De acordo com a estação do ano
- 1 - Saída de maternidade (roupinha + manta)
- 1 - Cobertorzinho - De acordo com a estação do ano
- 2 - Mantas
- 2 - Cueiros para enrolar o bebê ou forrar o bercinho
- 2 - Tolhas fralda
- 1 - Toalha de banho
- 6 - Fraldinhas para boca
- 2 - Fraldas de pano normal
- 6 - Saquinhos de tule ou plásticos para organizar as trocas de roupinhas
- 1 - Saco plástico para roupas sujas
- Se o bebê for menina – Leve acessórios de cabeça e cabelo como: lacinhos e faixinhas



## Itens para higiene cuidados com o bebê:

- 1 - Pacote de fraldas RN ou P (Obs.: algumas maternidades fornecem esses itens)
- 1 - Pomada para prevenção de assaduras - (Obs.: algumas maternidades fornecem esses itens)
- 1 - Pente e escova para cabelo
- 12 - Cotonetes para limpeza do coto umbilical (Obs.: algumas maternidades fornecem esses itens)
- 1 - Álcool 70% pequeno (Obs.: algumas maternidades fornecem esses itens)
- 1 - Sabonete líquido para bebês, com cheiro bem suave - shampoo e condicionador ou os 3 juntos.
- 1 - Um cortador de unhas para o bebê ou lixa para unhas de bebê
- 1 - Pacotinho de bolinhas de algodão para limpar o bebê ou Lenço umedecido hipoalergênicos (Obs.: algumas maternidades fornecem esses itens)





## Itens para a mãe:

- 2 a 3 - Camisolas ou pijamas com abertura na frente, para facilitar a amamentação
- 6 - Calcinhas de preferência próprias para pós-parto. (cós alto de baixa ou média compressão)
- 2 a 3 - Sutiãs de amamentação com alças largas e boa sustentação
- 1 - Par de chinelos para banho - antiderrapante
- 1 - Par de chinelos ou pantufas ou sapatilhas - antiderrapante - Para usar no quarto
- 4 - Pares de meia (1 para uso durante no trabalho de parto e os outros para uso no quarto)
- 1 - Roupas para saída da maternidade
- 2 - Toalhas
- 2 - Pacotes de absorventes pós-parto, ou absorvente noturno grade, ou fralda pós cirurgia ou fralda pós-parto.
- 2 - Rosquinhas de amamentação ou 6 fraldinhas de boca para fazer a rosquinha de amamentação
- 1 - Saco plástico para roupas sujas
- Uma nécessaire com: sabonete, shampoo, condicionador, escova para cabelos, elásticos ou prendedores para cabelo, pasta e escova para dentes. Kit maquiagem de costume, creme ou óleo hidratante, perfume ou desodorante de fragrância suave (para não irritar o narizinho do bebê).



## Outros itens:

- Documentos: RG, CPF, caderneta da gestante, ultrassons realizados e alguns resultados de exames se foi solicitado pela maternidade ou recomendado pelo médico.
- Uma pasta com os ultrassons realizados e resultados de exames que foram solicitados pela maternidade ou recomendado pelo médico.
- O seu plano de parto – **Item essencial**
- Celular e o carregador
- Lembrancinhas para as visitas caso queira – item não essencial
- Lista com os contatos das pessoas que você quer avisar sobre o nascimento
- Enfeite para a porta do quarto, caso a maternidade permita. (se não permitir pode colocar o enfeite aos pés da cama ou no bercinho do bebê) - item não essencial
- Verifique se a sua cidade ou estado tem a lei da doula e caso queira a presença de uma doula no parto, providencie uma. Caso não possa pagar, pesquise por doulas voluntárias ou que cobram valor social, abaixo da média. **Doula é item essencial**





## **Itens que não se deve levar para a maternidade**

Chupetas  
Mamadeiras  
Conchas de amamentação  
Bicos de silicone para os mamilos  
Talco  
Faixa para umbigo

## **Informações:**

Para mais informações sobre gravidez, gestação, parto, pós parto, puerpério, amamentação, cuidados com o recém-nascidos, plano de parto, violência obstétrica e neonatal e sobre DEUS e a gravidez, acesse o perfil Pré-Natal Ideal no Instagram e Facebook.



## **Grupo Pré-Natal Ideal no WhatsApp:**

Um grupo para troca de vivências entre gestantes e esclarecer dúvidas do planejamento da gravidez até o primeiro ano do bebê com a enfermeira obstetra Daisy Martins.

Ao entrar no grupo, se apresente informando nome, estado onde reside, idade gestacional e data provável do parto. Caso queira, também pode informar o sexo do bebê e o nome. Não se esqueça de acessar as informações do grupo e ficar ciente das regras.





**Pré Natal Ideal**  
COM A ENFERMEIRA OBSTETRA DAISY MARTINS



# Daisy Martins

Enfermeira Obstetra

Educadora Perinatal

Especialização em Psicologia Perinatal e Luto Perinatal

Consultora em Aleitamento Materno

Idealizadora do Programa Pré-Natal da Amamentação

Idealizadora do Projeto Plano de Parto Orientado

Idealizadora do Portal Doulas Brasil



**Pré Natal Ideal**  
COM A ENFERMEIRA OBSTETRA DAISY MARTINS



Clique nos ícones a cima para acessar