



O que levar para o Hospital

Finalmente!

Chegou a hora de preparar a mala para o nascimento do seu filho.

É aconselhável que a mala esteja pronta com antecedência de modo a evitar preocupações de última hora.

Existem alguns critérios a ter na escolha da roupa do bebé:

- vestuário simples, confortável e que não restrinja os movimentos do bebé;
- preferencialmente de fibras naturais: algodão ou lã;
- com abertura larga no pescoço sem cordões ou fitas para fechar os casacos junto do pescoço;
- evitar vestuário com elásticos e alfinetes.

Os cuidados a ter no tratamento da roupa do bebé:

- lavar toda a roupa com detergente neutro;
- retirar etiquetas que fiquem em contacto com a pele do bebé.



SÃO JOÃO

Serviço
de Ginecologia
e Obstetrícia

Centro Hospitalar de **São João**, E.P.E.
Alameda Professor Hernâni Monteiro 4200-319 Porto
www.chsj.pt
T: + 351 225 512 100 (Ext.: 1936/1937)

P.f. escreva-nos com a sua sugestão,
indicando o assunto
com a ref. *GuiaObst* para:
gab.cidadao@chsj.min-saude.pt



Checklist

Para o bloco de partos sugerimos que sejam reunidos, numa mala de pequenas dimensões, os seguintes itens:

Para a mãe:

- 1 camisa adequada à amamentação
- cuecas descartáveis ou de algodão
- 1 par de chinelos
- 1 batom hidratante

Para o bebé:

- 1 conjunto completo de roupa interior de algodão
- 1 babygrow ou vestido
- 1 par de carapins ou meias
- 1 gorro de algodão
- 1 fralda de pano
- 1 xaile ou manta

Para os restantes dias de internamento sugerimos os restantes itens:

Para a mãe:

- 3 camisas ou pijamas adequados à amamentação
- 1 soutien adaptado à amamentação
- cuecas descartáveis ou de algodão
- 1 roupão
- 1 saco com objectos de higiene pessoal
- 1 par de chinelos para o duche
- pensos higiénicos
- lenços de papel
- bloco de notas + esferográfica
- saco para roupa suja

Para o bebé:

- 3 conjuntos completos de roupa interior de algodão
- 3 babygrows ou vestidos
- 2 pares de carapins ou meias
- 3 fraldas de pano
- tesoura de pontas curvas ou lima
- pente e escova
- fraldas descartáveis