



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 na 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 nem fitas para fechar os casacos junto do pescoço;
- Evitar vestuário com elásticos e alfinetes.

Os cuidados a ter com a roupa do bebé:

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



Linha de apoio à grávida
964 020 654 · 964 020 688 

nascersaojoao@chs.j.min-saude.pt
www.chsj.pt/nascersaojoao



SÃO JOÃO

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 objetos 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

Consulte o nosso site e mantenha-se informada sobre as próximas datas das sessões de esclarecimento.