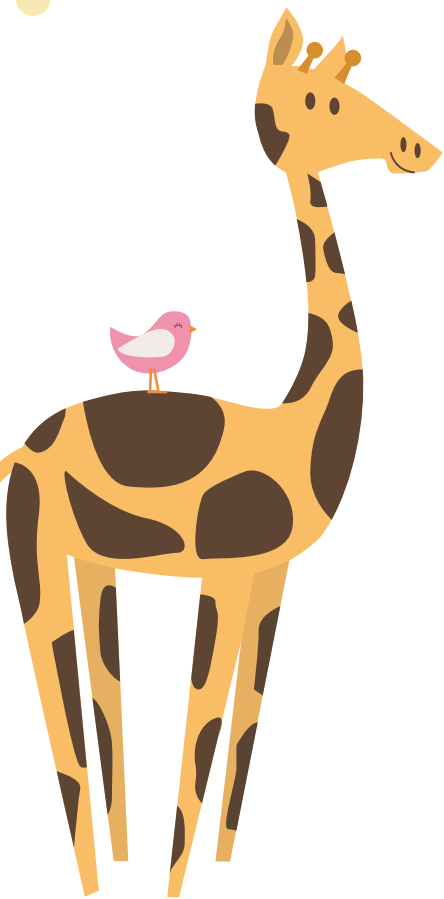


lista maternidade



Para a mamã

- Camisas de noite abertas à frente
- Roupão
- Chinelos de quarto e de banho
- Toalha de banho
- Cuecas descartáveis e de algodão
- Soutiens de amamentação
- Discos e creme para mamilos
- Pensos higiênicos grandes
- Cinta pós-parto
- Bolsa de higiene pessoal
- Secador de cabelo
- Saco para roupa suja
- 1 muda de roupa e calçado para o dia de regresso a casa

Para o bebé

- kit de nascimento / trouxa do bebé: 1 fralda de pano, 1 mantinha, a 1ª roupinha (body, calcinhas e babygrow), gorro, luvas, botinhas e casaquinho
- 3 mudas completas de roupa para cada dia (bodies manga comprida, calças com pé, babygrows, casaquinhos, meias, gorros)
- Toalha de banho
- Manta
- Fraldas de pano (uma por dia)
- Fraldas descartáveis
- Chupeta
- Ovo compatível com cadeira de carro

Coloque ainda na mala o seu cartão de cidadão, boletim da grávida, todos os exames feitos e kit de criopreservação (se tiver optado por fazer).