



Mala da Maternidade: o que levar?

O que levar na mala para a maternidade?

Essa é uma, entre as muitas dúvidas que temos durante a gravidez!

Para te ajudar nessa tarefa fizemos uma lista completa com os itens que serão necessários incluir na mala de maternidade do bebê e da mamãe!

Relacionamos também os documentos que você vai precisar levar na hora do nascimento do bebê, assim você não esquece de nada! Ainda mais porque memória não é o forte de grávidas!

Para o bebê

- ✓ 6 macacões tamanho RN com abertura na frente
- ✓ 3 bodies de manga curta
- ✓ 3 bodies de manga longa
- ✓ 6 calças com pé (mijão)
- ✓ 2 a 3 mantas de algodão
- ✓ 1 xale de linha ou de tecido quente (bons para aquecer no frio do ar condicionado e para sair em fotos)
- ✓ 2 casaquinhos, com botões na frente
- ✓ 6 pares de meias
- ✓ 3 pares de luvinhas
- ✓ 4 paninhos de boca
- ✓ 4 fraldinhas de pano para apoiar no ombro ao colocar o bebê para arrotar
- ✓ 2 toalhas-fralda – outra opção é colocar duas toalhas comuns e duas fraldas de pano.
- ✓ 1 pacote de fraldas descartáveis tamanho RN
- ✓ 2 gorrinhos (algumas maternidades fornecem)
- ✓ 1 roupinha mais bonitinha ou Saída de maternidade
- ✓ 2 sapatinhos de lã (se for usá-los)
- ✓ 1 creme de assadura e 1 sabonete líquido (algumas maternidades fornecem esses itens de higiene)
- ✓ Tiara de cabelo (para as meninas) – descarte levar pequenos laços ou outros enfeites de cabelo que possam ser engolidos pelo recém-nascido.

Para a mãe levar na mala de maternidade

- ✓ 2 ou 3 Camisolas ou Pijamas com abertura na frente para facilitar a amamentação e o vestir – você pode substituir por roupas comuns com abertura frontal.
- ✓ 1 Chinelo
- ✓ 3 ou 4 Sutiãs de amamentação
- ✓ Calcinhas pós-parto – prefira calcinhas confortáveis, grandes e de algodão. Em caso de cesárea, esse tipo de calcinha será mais adequado por conta dos pontos da cirurgia. Algumas pessoas preferem levar calcinhas descartáveis.



- ✓ Roupas para a saída do hospital que sejam boas para amamentar, confortáveis e folgadas (porque saímos da maternidade com uma barriguinha de 6 meses, aproximadamente! Risos)
- ✓ Sandália ou outro calçado para a ida para casa
- ✓ 1 ou 2 Cintas, bermudas ou calcinhas compressoras – confesso que depois de um parto normal e uma cesárea ([isso mesmo! Leia mais aqui](#)) não tive disposição de colocar a cinta na maternidade, fui colocar uns dias depois em casa.
- ✓ 2 pacotes de absorventes noturnos (o sangramento é comum no pós-parto)
- ✓ 10 Protetores de seio descartáveis ou 1 par dos de silicone
- ✓ 1 Creme para rachadura nos seios (amamos o Lansinhoh)
- ✓ Shampoo
- ✓ Condicionador
- ✓ Sabonete
- ✓ Escova de dente
- ✓ Pasta de dente
- ✓ Pente ou escova de cabelos
- ✓ Maquiagem (se você faz parte do grupo das mães vaidosas e quer divar!)
- ✓ Celular e carregador

Extras

- ✓ Lembrancinhas
- ✓ Enfeite para a porta (porta maternidade)
- ✓ Câmera fotográfica e carregador
- ✓ Dinheiro, cartão e cheque
- ✓ Lanchinhos (castanhas, biscoitos, etc)

Documentos

- ✓ RG e CPF da mãe e do pai (posteriormente, para registro)
- ✓ Pedido ou guia de internação do obstetra
- ✓ Carteirinha do plano de saúde (ou cartão do SUS)
- ✓ Exames realizados durante a gravidez
- ✓ Cartão de pré-natal ou carta do médico com informações do pré-natal

Em condições normais, mães e bebês costumam ficar internados entre 2 e 3 dias e, por isso, a lista pode parecer extensa.

Realmente é! Boa parte dos itens que listamos não serão usados na quantidade que sugerimos, mas melhor pecar pelo excesso.

Buscar algo que faltou em casa ou sair para comprá-lo não é tarefa das mais fáceis quando se tem um recém-nascido.

Recém-nascidos acabam sujando muita roupa, seja por uma golfada inesperada, um escape de xixi e cocô, etc. Por isso, melhor levar um peso extra na mala do que reduzir demais os itens.



DICAS:

Escolha as roupinhas mais confortáveis, para o bebê e para você.

Saída de maternidade: avalie se realmente vale investir em um item que terá um tempo de uso muito curto. Mas se for esse o seu desejo... se jogue!

Ao escolher as lembrancinhas de maternidade, prefira itens que tenham utilidade (um aromatizador de ambiente ou chaveiro, por exemplo) ou que tragam conforto a alma, como os docinhos (bem-nascidos, brownies, etc.).

É importante também já deixar a cadeirinha do carro ou fixador de bebê conforto instalado no veículo. Eles serão usados pela primeira vez, no trajeto entre a maternidade e a sua casa.

Lembre-se de pedir para o seu acompanhante (marido, avó, etc) deixar a mala pronta também.

Procure combinar com um familiar ou um amigo para ajudá-los na saída da maternidade. Na hora de ir para casa, além dos itens que levamos, temos mais: um bebê (dois ou três! Hahahaha), os itens que ganhamos da maternidade e os presentinhos que recebemos (e que podem ser muitos)!

Quando arrumar a mala da maternidade?

O ideal é deixá-la pronta a partir da 32ª semana de gestação.

Conforme a gestação vai evoluindo, tendemos a ficar mais cansadas e menos dispostas. E o crescimento da barriga acaba dificultando a tarefa.

Além disso, imprevistos podem acontecer e a ida da maternidade pode ser antecipada.

Por isso, é bom deixar a mala de maternidade do bebê e da mamãe prontas com antecedência.

No caso da gravidez de gêmeos, o ideal é que a mala da maternidade esteja pronta até a 30ª semana.

Como Organizar a Mala de Maternidade?

Leve em consideração a temperatura do ambiente da maternidade, além da estação do ano em que o bebê irá nascer.

As minhas gêmeas nasceram em fevereiro, na Perinatal de Laranjeiras, no Rio. Mesmo sendo o auge do verão, o ar condicionado gelava bem e, por isso, elas só usaram roupas de manga comprida e meias e ficavam enroladas em mantinhas.

Por isso, o meu conselho é: pense principalmente na temperatura da maternidade. Qualquer dúvida ligue para eles.



Separe os conjuntinhos por troca e coloque-os em saquinhos plásticos transparentes. Se você tiver preferência da roupa que seu bebê vista, coloque etiquetas sinalizando os dias, por exemplo, DIA 1 ou 1º DIA.

Ao final da arrumação você terá kits formados para mais dias do que provavelmente ficará na maternidade, mas lembre-se que a lista prevê esses extras mesmo.

Lembre-se de lavar tudo antes.

Coloque os produtos de higiene em uma bolsinha impermeável ou dentro de sacos plásticos para evitar vazamentos.

Como escolher a mala da maternidade?

É importante que ela tenha um tamanho adequado para levar todas essas tralhas.

Você pode comprar uma mala para essa finalidade. Nesse caso, o ideal é comprar uma que possa ser usada nas viagens do bebê. Existem inúmeras opções no mercado. Outra opção é levar uma mala comum que você já tenha.

Nós levamos uma mala de bordo de rodinhas que tínhamos e serviu muito bem. Deu para levar as minhas coisas e a das meninas e as rodinhas facilitaram o deslocamento.

Espero que tenham gostado das listas e dicas. Sinta-se livre para adaptá-las às suas necessidades e preferências.