



www.sacadadema.com.br  
Instagram @sacadadema  
<http://www.facebook.com/sacadadema>

## Lista completa de itens para a Bolsa de Maternidade para gêmeos

O que levar na mala da maternidade de gêmeos?

Mais uma, das muitas dúvidas que temos durante a gravidez, seja ela de gemelares ou feto único!

Para te ajudar nessa tarefa fizemos uma lista contendo todos os itens que serão necessários incluir na mala de maternidade dos bebês e da mamãe!

Essa listinha com os itens para a mala da maternidade de gemelares foi montada duplicando boa parte dos itens da lista [MALA DA MATERNIDADE: O QUE LEVAR](#) mas traz alguns ajustes, porque nem sempre trata-se apenas de duplicar as quantidades.

Ao montar a lista, também consideramos uma particularidade dos bebês gêmeos: eles acabam ficando mais tempo na maternidade, quando comparados à recém-nascidos únicos.

No nascimento das gêmeas Lara e Alice ficamos 4 dias no hospital.

### Para os bebês

- ✓ 12 macacões tamanho RN com abertura na frente
- ✓ 8 bodies de manga curta
- ✓ 8 bodies de manga longa
- ✓ 12 calças com pé (mijão)
- ✓ 4 a 6 mantas de algodão
- ✓ 2 a 3 xales de linha ou de tecido quente (bons para aquecer no frio do ar condicionado e para sair em fotos)
- ✓ 4 casaquinhos, com botões na frente
- ✓ 12 pares de meias
- ✓ 6 pares de luvinhas
- ✓ 8 Paninhos de boca
- ✓ 8 fraldinhas de pano para apoiar no ombro ao colocar o bebê para arrotar
- ✓ 4 toalhas-fralda – outra opção é colocar quatro toalhas comuns e quatro fraldas de pano.
- ✓ 4 pacotes de fraldas descartáveis tamanho RN
- ✓ 4 gorrrinhos (algumas maternidades fornecem)
- ✓ 2 roupinhas mais bonitinhas ou Saídas de maternidade
- ✓ 4 sapatinhos de lã (se for usá-los)
- ✓ 1 creme de assadura e 1 sabonete líquido (algumas maternidades fornecem esses itens de higiene)

Em [Enxoval de Bebê: a escolha das roupinhas por tamanho](#) demos dicas preciosas para escolher as roupinhas do bebê.



### Para a mãe levar à 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 para levar para a maternidade

- ✓ Lembrancinhas
- ✓ Enfeite para a porta
- ✓ 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 do médico – guia de internação?
- ✓ Carteirinha do plano de saúde (ou cartão do SUS)
- ✓ Exames realizados
- ✓ Cartão de pré-natal ou carta do médico com informações do pré-natal



www.sacadademaee.com.br  
Instagram @sacadademaee  
<http://www.facebook.com/sacadademaee>

Em condições normais, mães e bebês gêmeos costumam ficar internados entre 3 e 5 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 compra-lo não é tarefa das mais fáceis quando se tem dois recém-nascidos.

#### 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 “e-motion: corações” (bem-nascidos, brownies, etc.).

É importante também já deixar as cadeirinhas do carro ou fixadores de bebê conforto instalados no veículo. Eles serão usados pela primeira vez, no trajeto entre a maternidade e a sua casa. **ATENÇÃO:** se algum de seus bebês for prematuro, verifique no manual da cadeirinha do carro ou bebê conforto se poderá ser usada por ele.

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

Combine com pelo menos um familiar ou amigo, antecipadamente, para ajudá-los na saída da maternidade. Na hora de ir para casa, além da mala de maternidade e dos outros itens que levamos, temos mais: dois bebês, as coisinhas que ganhamos da maternidade e os presentes que recebemos (e que podem ser muitos)!

Lembro que apesar de estarmos com duas pessoas ajudando, tivemos que deixar alguns vasinhos de flores na maternidade (Sorry!).

#### Quando arrumar a mala da maternidade?

No caso da gravidez de gêmeos, o ideal é deixá-la pronta até a 30ª 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, a ida para a maternidade pode ocorrer antes do previsto.

Por isso, é bom deixar a sua mala de maternidade e a do recém-nascido prontas com antecedência.



www.sacadadema.com.br  
Instagram @sacadadema  
<http://www.facebook.com/sacadadema>

### 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. Mesmo sendo o auge do verão, o ar condicionado gelava bem e, por isso, elas só usaram roupas de manga comprida e meias, que as mantinha aquecidas.

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 seus bebês vistam, 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. **FAZER POST COM DICAS DE MÃE COM MALA DE MATERNIDADE**

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.

### Vale a pena levar roupas no tamanho prematuro?

Tudo vai depender de quantas semanas os seus bebês gêmeos nascerem. É muito comum em gravidez gemelar o nascimento ocorrer de forma prematura e, nesses casos, você provavelmente irá precisar de algumas peças no tamanho prematuro.

Mesmo que os bebês nasçam a termo (37 semanas ou mais), ainda assim as peças no tamanho prematuro podem ser úteis.

Não comprei nenhuma roupa do tamanho prematuro quando fiz o enxoval das minhas filhas gêmeas e confesso que fez falta. Elas acabaram usando algumas peças no tamanho P e recém-nascido (RN) que ficaram enormes!



[www.sacadademaie.com.br](http://www.sacadademaie.com.br)  
Instagram @sacadademaie  
<http://www.facebook.com/sacadademaie>

A Alice e a Lara nasceram com 35 semanas e 6 dias e pesavam 2.100kg, em média. Eram dois ratinhos!

Mas lembre-se que são peças que serão usadas por um período curto, provavelmente, portanto não exagere na quantidade.

Por ser um mercado reduzido, nem sempre é fácil achar roupa nesse tamanho. Em uma busca pela internet pelo termo “roupas prematuro” é possível localizar algumas lojas.

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