

Mamãe

- ☐ 1 cinta pós-parto;
- ☐ 1 muda de roupa para a saída da maternidade;
- ☐ 1 roupão;
- ☐ 2 camisolas ou pijamas com abertura frontal e confortáveis;
- ☐ Absorventes para os seios;
- ☐ Calcinhas confortáveis;
- ☐ Chinelo ou pantufa (opte por modelos que sejam fáceis de calçar e não sejam escorregadios);
- ☐ Produtos de higiene pessoal, como absorvente pós-parto, escova de dentes, creme e fio dental, *shampoo*, condicionador, sabonete, desodorante, hidratante e escova de cabelo;
- ☐ Sutiãs próprios para amamentação;
- ☐ Álcool em gel;
- ☐ Máscara.

Acompanhante

- ☐ Chinelo e sapatos confortáveis;
- ☐ Cueca/calcinha;
- ☐ Muda de roupa;
- ☐ Pijama;
- ☐ Produtos de higiene pessoal;
- ☐ Álcool em gel;
- ☐ Máscara.

Bebê

- ☐ 1 saída de maternidade;
- ☐ 6 macacões;
- ☐ 6 bodies de manga longa;
- ☐ 6 culotes (calça com pé);
- ☐ 6 pares de meias;
- ☐ 4 fraldas de tecido;
- ☐ 4 paninhos de boca;
- ☐ 2 toucas (se estiver frio);
- ☐ 2 pares de luvas;
- ☐ 2 mantas.

*Algumas maternidades podem fornecer artigos de higiene para a mãe e para o bebê. Confirme com o local quais itens serão fornecidos e busque levar apenas o essencial.

Documentação

- ☐ Autorização prévia para o parto;
- ☐ Cartão do plano de saúde/cartão SUS;
- ☐ Cartão do pré-natal ou cartão da gestante;
- ☐ Certidão de casamento;
- ☐ Documentos (RG, CPF ou CNH) da mamãe e do(a) acompanhante;
- ☐ Pacientes menores de 18 anos devem estar acompanhados de um responsável, que deve ser o pai, a mãe ou um responsável legalmente constituído e documentado;
- ☐ Solicitação de internação médica;
- ☐ Últimos exames feitos durante a gestação.