

# Enxoval básico maternidade

## 4 trocas de roupa para o bebê com:

- 1 macacão, 1 body, 1 calça ou mijão, 1 meia, 1 fralda (organizados por dia dentro de um saquinho)
- 2 mantas se for verão ou se for no inverno 1 manta e 1 cobertor
  - Luvinhas e touca se estiver frio
    - 4 toalhinhas de boca
    - 2 fraldas de pano
  - 2 toalhas fraldas (daquelas toalhas que tem a fraldinha dentro, são macias e não machucam a pele do bebê)
- Se você achar necessário leve também peças avulsas, mais 2 de cada por exemplo: 2 body 2 calças 1 macacão extra para casos de emergência.
  - Saída maternidade com macacão e manta
  - Sabonete líquido
- Cotonete (separe um pouco naqueles saquinhos tipo ziploc que tem no supermercado ou coloque em uma caixinha limpinha)
  - Álcool 70%
  - Pomadinha anti assaduras
- Lenço umedecido (dê preferência para os hipoalergênicos)
  - 1 pacote de fraldas recém-nascido
  - Chupeta (opcional)
  - 1 saquinho plástico para roupa suja
    - 1 trocador
    - 2 cueiros

Documento gerado exclusivamente para:

Aluno: | CPF: | Email:

# Enxoval para Mamãe

## Maternidade

- Calcinhas confortáveis (2 para cada dia de internação) e meias.
- Pijama próprio para ajudar na amamentação.
- Outro pijama bom para amamentar, mas que não precisa ter comprado especialmente para a ocasião (porque é possível que você suje o primeiro).
  - Sutiã de amamentação.
  - Pacote de absorventes noturnos.
  - Roupas para sair da maternidade
- Escova de dentes, de cabelo, pasta de dente, shampoo, condicionador, sabonete e desodorante
- Cinta pós-parto (vai de acordo com o que for indicado)
  - Chinelo de dedo para usar no banho.
- Pantufa ou outro chinelo para andar pelo hospital
  - Absorvente para seios.
  - Concha para seios.

Documento gerado exclusivamente para:

Aluno: | CPF: | Email: