



*Centro Hospitalar Póvoa de Varzim/Vila do Conde*

*Serviço de Obstetrícia*

*Preparar o essencial  
para o conforto da mãe  
e do bebé durante a estadia na Maternidade.*

## *Para o Bebê*

- *Fatinhos completos (4)*
- *Interiores (body e calça) (4)*
- *Meias (4)*
- *Mantinha ou xaile (2)*
- *Fraldas de pano (4)*
- *Toalhões de banho (2)*
- *Fraldas descartáveis*
- *Toalhetes descartáveis*
- *Creme ou óleo hidratante*
- *Tesoura de pontas redondas*
- *Escova ou pente*

*Aconselha-se a colocar no topo da mala, separadas das outras roupas, ( sugere-se dentro de um saco ou envolvida na manta ou na fralda de pano ), as seguintes peças de roupa, para o bebê:*

*Mantinha e Fralda de pano*

*Fatinho, Interiores body e calça*

*Fralda descartável, Meias e Gorro*

*E para a mãe, a camisa para usar após o parto.*

## *Para a Mãe*

- *Robe*
- *Camisas de dormir (com abertura à frente) (3)*
- *Soutiens de amamentação (2)*
- *Cuecas (8)*
- *Chinelos (quarto e banho)*
- *Pensos higiénicos (de extra absorção)*
- *Toalhão de banho (2)*
- *Toalha de rosto (2)*
- *Toalha de higiene íntima (6)*
- *Produtos de higiene (sabão de pH neutro)*
- *Documentos: Boletim de Grávida, Exames Complementares e cartão de utente*

