

O que levar para a maternidade



*Chegou o grande dia....vou para a maternidade!
A Mimo Natura quer dar-lhe umas dicas para o melhor momento da vida...*

Documentos:

- Cartão do sistema de saúde (SNS, ADSE, SAMS,..)
- Boletim Individual de Saúde da Grávida
- Ecografias e Análises

Para a Mãe:

- 4 camisas ou pijamas frescos com abertura (para facilitar a amamentação)
- 1 soutien de amamentação
- 4/6 cuecas (descartáveis ou de algodão)
- 1 toalha de banho
- 1 chinelos (já estão no saco da Sala de Partos)
- 1 pacote de pensos higiénicos respiráveis
- 1 copas protectoras de mamilos
- Artigos de higiene pessoal (gel de banho, escova do cabelo e dos dentes, pasta dos dentes...)

Para o pai:

- 1 manta de viagem

Para o Bebé:

- 1 Swaddle
- 4/6 mudas de roupa exterior e interior
- 3 pares de meias
- 1 manta
- 3 fraldas de pano
- 1 toalha de banho
- 1 pacote de fraldas Eco-Descartáveis
- 1 pacote toalhetes (sem parabenos e sem álcool) ou compressas tnt não estilizadas
- gel de banho (sem perfume e sem parabenos)
- Pente de pontas rombas para o cabelo
- »» Levar sacos para a roupa suja

Para a Sala de Partos

...a primeira roupa que quer vestir ao seu bebé quando nascer:

- 1 conjunto de roupa interior e exterior e o gorro
- 1 manta e a fralda de tecido
- 1 fralda Eco-Descartável

... e para a mãe:

- 1 chinelos
- 1 camisa ou pijama
- 1 cueca descartável ou de algodão

Viva com tranquilidade, calma e felicidade os momentos na maternidade.