



Checklist da Mala da Maternidade

Tudo o que realmente precisa levar para a maternidade, pensado para hospitais em Portugal.

Preparar a mala da maternidade é um momento importante — e, para muitas grávidas, também um motivo de ansiedade. Esta checklist foi criada para ser simples, prática e realista, ajudando a evitar esquecimentos sem exageros.

Antes de começar

- 1 Verifique o que o hospital fornece (roupa do bebé, fraldas, produtos de higiene).
- 2 Confirme a duração prevista do internamento.
- 3 Tenha em atenção se o acompanhante precisa de itens próprios.

Mãe — Essenciais

- 1 ■ Documento de identificação
- 2 ■ Cartão de grávida / plano de gravidez
- 3 ■ Camisas de noite (abertas à frente)
- 4 ■ Soutiens de amamentação
- 5 ■ Discos de amamentação
- 6 ■ Cuecas confortáveis ou descartáveis
- 7 ■ Produtos de higiene pessoal
- 8 ■ Chinelo ou pantufas

Mãe — Opcionais úteis

- 1 ■ Roupão
- 2 ■ Meias
- 3 ■ Elástico de cabelo
- 4 ■ Garrafa de água
- 5 ■ Protetor labial

Bebé — Essenciais

- 1 ■ Bodies
- 2 ■ Babygrows
- 3 ■ Meias
- 4 ■ Touca
- 5 ■ Manta

Para a saída da maternidade

- 1 ■ Roupas confortáveis

- 2 ■ Cadeirinha auto (obrigatória por lei)

O que normalmente não é necessário

- 1 ■ Demasiada roupa
- 2 ■ Produtos de higiene do bebé (normalmente fornecidos)
- 3 ■ Acessórios desnecessários

Nota: Esta checklist tem carácter informativo e pode variar consoante a unidade hospitalar. Em caso de dúvida, confirme sempre junto do hospital onde irá decorrer o parto.

Para informação atualizada sobre urgências de Ginecologia/Obstetrícia e serviços próximos, visite:
www.estougravida.pt