



Quando Ficar Internada

- Cartão de utente/sistema de saúde.
- Boletim de Saúde da Grávida.
- Um saco com:
 - * Primeira roupa do bebé
 - * Barrete
 - * Mantinha
 - * Fralda de pano
 - * Fralda descartável
 - * Um par de chinelos de borracha



DEPOIS DO PARTO

PARA A MÃE



- * Camisas de dormir (ou pijamas), abertas à frente — 3
- * Chinelos de quarto
- * Chinelos de borracha para tomar banho
- * Cuecas— 6
- * Discos de amamentação
- * Conchas colectoras de leite
- * Soutiens de amamentação – 2
- * Produtos de higiene pessoal
- * Sacos para roupa suja
- * Telemóvel e carregador

PARA O BÉBÉ

- * Baby-grows (cueiros ou fatos de algodão) - 4
- * Conjuntos interiores (bodies com calças de algodão ou colants)- 4
- * Barrete ou touca de algodão-1
- * Fraldas de pano- 2 a 3
- * Fraldas descartáveis
- * Manta de algodão/cobertor-1
- * Pente, lima de unhas e/ou tesoura de unhas



CONSELHOS ÚTEIS

- *Lavar as roupas antes de as utilizar.*
- *Retirar as etiquetas da roupa.*
- *As roupas devem ser fáceis de vestir.*
- *Deixar em casa a roupa pronta para o dia da alta. (deverá ser ainda roupa de grávida).*
- *Ter em casa mais roupa para o bebé, organizada, para se necessário algum familiar as poder levar à maternidade.*



Se tiver dúvidas Contacte a sua equipa de família

R Fernando Barros Ferreira Leal
2560-253 Torres Vedras
Tel:261336371/3
Fax:261336365

Elaborado pelo Núcleo de Saúde Materna
Maria do Rosário Santos (médica)
Dolores Firmino (enfermeira)
Hélder Cruz (secretário Clínico)

Adaptado
do folheto do Centro Hospitalar Oeste



O que levar para a Maternidade



Unidade Saúde Familiar
Arandis

2022