



Checklist Mala Maternidade

Preparar a mala de maternidade é essencial para garantir que você tenha tudo o que precisa para a chegada do bebê e para o seu conforto durante o hospital. Baixe esse checklist completo com as quantidades recomendadas. Organize os itens com antecedência e se preocupe apenas em curtir esse momento tão especial!

Para a mamãe

Documentos Pessoais:

- ☐ Carteira de identidade/CNH
- ☐ Cartão do SUS
- ☐ Cartão de pré - natal
- ☐ Exames de rotina
- ☐ Plano de Parto

Roupas Confortáveis para o Pós-parto

- ☐ 2 a 3 Camisolas/pijamas confortáveis
- ☐ 1 Roupão
- ☐ 1 a 2 Roupas para sair do hospital
- ☐ 2 Sutiãs de amamentação
- ☐ 1 a 2 Pares de meias quentinhas para o hospital
- ☐ 1 Par de chinelo
- ☐ 1 Par de sapato confortável

Higiene Pessoal:

- ☐ 1 Escova de dente
- ☐ 1 Sabonete
- ☐ 1 Escova de cabelo
- ☐ 1 Desodorante e perfume
- ☐ 1 Shampoo e Condicionador
- ☐ 2 Toalhas de banho
- ☐ 1 Creme hidratante
- ☐ 1 Pomada para rachaduras no seio
- ☐ 2 Pares de rosquinhas de amamentação
- ☐ 2 Pacotes de absorventes pós-parto (com tamanho adequado para fluxo abundante)
- ☐ 6 a 8 Pares de calcinhas descartáveis ou de malha confortável
- ☐ 1 Pacote de protetores de seios
- ☐ 1 Kit de maquiagem (se faz uso)

Para o bebê

Documentos Pessoais:

- ☐ Caderneta de vacinação

Roupinha do bebê

- ☐ 4 a 6 Bodies (tamanho RN ou P)
- ☐ 3 a 5 Macacões
- ☐ 2 Pares de meias
- ☐ 1 Touca
- ☐ 1 ou 2 Conjuntos para a saída do hospital
- ☐ 15 a 20 Fraldas descartáveis (se for usar descartáveis)
- ☐ 2 a 3 Toalhas de banho macias
- ☐ 1 Coeiro
- ☐ 1 Par de luva

Produto de Higiene do bebê

- ☐ 15 a 20 fraldas descartáveis (se for usar descartáveis)
- ☐ 1 sabonete neutro para o bebê
- ☐ 1 Shampoo suave para o bebê
- ☐ 1 Pomada para assaduras
- ☐ 1 Pacote de algodão quadrado
- ☐ 1 Pacote de lenço umedecido

Alimentação

- ☐ 2 Mamadeiras (caso não amamente diretamente)
- ☐ 2 Bicos extras
- ☐ 1 Coletor de leite

Conforto do bebê

- ☐ 1 Manta/Cobertor macio
- ☐ 1 Chupeta (se for utilizar)
- ☐ Bebê Conforto para saída do hospital

Checklist Mala Maternidade

Outros itens importantes

Câmera ou Celular

☐ Celular

☐ 1 celular carregado

☐ 1 câmera fotográfica
(opcional)

☐ 1 caderno ou bloco de notas

☐ Placa Porta Maternidade

Lanches e Bebidas

☐ 1 garrafinha de água

☐ 1 a 2 sucos naturais

☐ 2 a 3 lanches leves (bolachas,
frutas, etc.)

Para o Papai

☐ Itens de higiene pessoal

☐ 2 Cuecas

☐ 2 Camisetas

☐ 1 Calça

☐ 2 Shorts

Documentos Pessoais:

☐ Carteira de identidade/CNH

Caixa de Texto: Caso precise de outro
acessório de conforto.

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐