

Precisa também de pensar em si. Para que a sua estadia seja o mais confortável possível, pedimos-lhe que traga:

- * 3 camisas de dormir ou pijama;
- * 2 soutiens (amamentação);
- * 6 cuecas grandes;
- * 1 cinta pós-parto;
- * 1 roupão;
- * 2 pares de chinelos (1 para o banho e 1 para o quarto);
- * 1 toalha e acessórios para higiene pessoal;
- * 1 saco para a roupa suja.

O meu enxoval
e o da mamã



Finalmente chegou o dia...



Deixamos alguns conselhos para que a sua estadia na nossa Maternidade decorra da melhor forma.

Ficará connosco entre 2 a 4 dias, por isso, não traga mais do que o essencial. Poderá receber visitas todos os dias pelo que, caso seja necessário, poderão trazer-lhe o que estiver em falta.

Antes de se dirigir à Maternidade, certifique-se de que traz consigo os seguintes documentos :

- * Livro verde do Centro de Saúde;
- * Análises;
- * Ecografias;
- * Outros exames realizados durante a gravidez.

É muito importante que não traga objetos pessoais de valor, tais como:

- * **colares;** * pulseiras; * **anéis;** * outros adereços

Antes de vir para a Maternidade:

- * Cortar as etiquetas da roupa interior
- * lavar toda a roupa do bebé com sabão azul ou, na máquina, com detergente próprio para bebé.
- * Passar a ferro.
- * Não misture a roupa do bebé com outras roupas.

Recomendações sobre o enxoval do bebé:

Para que tudo seja mais fácil, coloque, num saco separado, o conjunto de roupas que vai levar para a Sala de Partos. Será a primeira roupa do seu bebé!

A PRIMEIRA TROUXA:

- * 1 manta ou xaile;
- * 1 fralda de tecido;
- * 1 fato exterior;
- * 1 conjunto interior (com meia calça, meias ou botinhas);
- * 1 fralda descartável;
- * 1 gorro.

Para os restantes dias, deverá trazer a seguinte roupa que, por razões funcionais, aconselhamos seja acomodada em trouxas individuais iguais às que preparou para a Sala de Partos. São elas:

- * 4 fatos exteriores;
- * 4 conjuntos de roupa interior;
- * 4 fraldas de tecido;
- * 1 manta;
- * 1 toalha de banho
- * fraldas descartáveis
- * 1 saco para roupa suja

Porque o sono do seu bebé é essencial, se entender, pode trazer :

- * **2 lençóis pequenos ou 1 grande;** * **1 cobertor;** * **1 Colcha.**

