

Autor: Cláudia Vieira, Daniela Morais, Pedro Marques Pinto, Adão Araújo

Última atualização: 2020/09/16

Palavras-chave: maternidade; parto; recém-nascido

Resumo

A chegada de um filho é um dos momentos mais extraordinários que um casal pode vivenciar. Simultaneamente pode também ser um momento cheio de dúvidas e incertezas: Vai correr tudo bem? O bebé vai nascer saudável? Como é que vai ser? O que temos que preparar e comprar? O que levar para a maternidade? É importante lembrar que cada hospital tem as suas especificidades e cada pessoa tem as suas preferências. No entanto, há alguns elementos essenciais e que são transversais a todas as futuras mães.

Mala para a maternidade: o que levar?

A mala da maternidade não necessita de ser um quebra-cabeças, nem uma despesa pesada no orçamento familiar.

Simplificar, descomplicar e relaxar são as palavras de ordem.

A pressa é inimiga da perfeição. Fazer a mala de maternidade com antecedência ajuda a viver a fase final da gravidez e a não esquecer nada que possa fazer falta. A **35.^a ? 36.^a. semana de gravidez**, ou seja, cerca de um mês antes da data prevista para o parto, é um bom momento para tratar da mala que deverá ser pequena e prática. Elaborar uma **lista** com o que quer levar para si e para o seu bebé é uma boa forma de organizar a mala. Pode sempre trocar ideias com familiares e amigos ou com os profissionais de saúde que a acompanham.

A roupa do seu bebé deve ser previamente preparada:

- Retirar as etiquetas à roupa do bebé
- Lavar a roupa com água e um sabão neutro
- Não utilizar amaciadores ou outros detergentes
- Preferir o algodão macio para a roupa do bebé, sem botões ou elásticos e fácil de vestir
- Os fechos de velcro devem estar fechados para a lavagem
- Deve passar toda a roupa a ferro.

O que levar na mala para a maternidade?

Estes elementos constituem o conjunto básico. Podem ser ajustados em função da preferência da futura mãe, da sua experiência e dos condicionantes específicos da gravidez e do parto.

Na sala de parto

Para a mãe:

- Chinelos
- Robe
- Boletim de saúde da grávida
- Exames realizados no exterior
- Saco para roupa suja
- Produtos de higiene pessoal

Para o bebé:

- Gorro
- Roupa interior (de algodão)
- Roupa exterior (de algodão)
- Fralda descartável
- Fralda de pano
- Manta

Nota: a primeira roupa do bebé deverá estar separada do restante para poder ser entregue na sala de partos às enfermeiras que o vestem

No internamento

Para a mãe:

- Camisas ou pijamas de manga curta e com abertura para amamentação
- Soutien de amamentação
- Cuecas de algodão/descartáveis
- Discos de amamentação e mamilos de silicone
- Pensos higiénicos
- Chinelos de quarto e chinelos para o duche
- Produtos de higiene pessoal
- Toalha de banho e rosto
- Medicamentos que toma habitualmente
- Saco para roupa suja

Nota: O internamento médio é de 2 dias para o parto normal e 3 dias para o parto por cesariana

Para o bebé:

- Quatro mudas de roupa interior e exterior de algodão
- Gorro
- Fraldas descartáveis
- Fraldas de tecido
- Manta
- Toalha de banho
- Escova macia para o cabelo
- Compressas ou toalhetes de higiene
- Produtos de higiene/creme hidratante (opcional)

Nota: No enxoval para o bebé não está incluída a chupeta, pois esta não é recomendada nos primeiros dias de vida, visto interferir com a amamentação durante este período

Documentos e objetos de valor

- **Não levar objetos de valor** nem para a mãe nem para o bebé
- **Documentos importantes:**
 - ◆ Bilhete de identidade/Cartão de cidadão;
 - ◆ Boletim de saúde da grávida;
 - ◆ Análises, ecografias e outros exames que tenha feito ao longo da gravidez;
 - ◆ Cartão de beneficiário de subsistema de saúde ou seguro de saúde (se aplicável).

Segurança

A **segurança do recém-nascido** é fundamental. No dia da alta, não se deve esquecer da cadeira adaptada para o transporte do seu bebé. Deve ser adaptada ao recém-nascido (grupo 0 ou 0+) e instalada no sentido inverso ao da marcha. Se colocada no banco da frente terá de desligar o airbag.

Conclusão

Fazer a mala de maternidade pode ser um momento sensível para as futuras mães. É normal surgirem dúvidas. Aceitar a ajuda de quem tem mais experiência seja ou não o profissional de saúde que a segue, facilita que este momento possa ser relaxado e gratificante.

Referências recomendadas

- Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa
- Centro Hospitalar de S. João, Porto
- National Health Service: Pack your bag for labour

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

Cláudia Vieira • Daniela Morais • Pedro Marques Pinto • Adão Araújo