

Para as mães

- 3 camisolas: de preferência abotoadas na frente, pois facilita o início da amamentação.
- 1 robe ou roupão.
- 1 chinelo: aqui vale a segurança, nada de saltos altos ou solas escorregadias.
- 6 calcinhas: as de algodão e com cintura alta são a melhor escolha.
- 3 sutiãs: lembre-se de comprar no tamanho maior do que o seu, já que os seios aumentam bastante.
- 1 cinta pós-parto.
- 1 pacote de absorvente pós parto.
- Xampu, sabonete, desodorante, creme dental, escova de dente, fio dental, um creme hidratante, escova de cabelo, pente, um batom e um blush.
- Roupa confortável para alta hospitalar.

Lembre-se: não se deve usar perfume logo após o nascimento do bebê. O recém-nascido tem seu olfato bem apurado e reconhece a mãe pelo cheiro. O perfume pode confundir o bebê, além de causar alergias e irritações.

Para os bebês

- 3 kits para banho diário: pagão ou pimpão, sapatinho, meia, luva, touca, cueiro, manta, enxugador, toalha felpuda, fralda descartável.
- Para SOS: 3 roupas completas, 3 cueiros, 2 mantas, 1 enxugador e 1 toalha felpuda. 2 pacotes de fralda tamanho P.
- 8 paninhos de boca.
- 3 fraldas de pano.
- 1 xale de linha ou de tecido quente.
- 2 casaquinhos.
- Almofada de amamentação (opcional).
- Toilete do bebê: sabonete, cotonete, pomada para prevenir assadura, escova para cabelos.
- Lavar tudo com sabão de coco ou neutro.

Lembre-se: Carteira de identidade e carteirinha do convênio; Pedido de internação fornecido pelo seu médico; Filmadora e/ou máquina fotográfica; Enfeite de porta e lembrancinhas para visitas.