



O Checklist Definitivo da Bolsa Maternidade

Você está pronta para o grande dia? Seu bebê pode chegar mais cedo do que o esperado, por isso, vale a pena ter sua bolsa maternidade organizada e pronta a partir do oitavo mês da sua gravidez – apenas por precaução.

Este checklist ajudará você a preparar tudo o que precisa para você e seu bebê. Além disso, fizemos também um mini checklist para os acompanhantes. Pode ser uma boa ideia prepararem as malas juntos, assim os dois conferem se têm tudo o que você e o bebê precisarão. Quando todas as malas estiverem prontas, mantenha-as à mão, no carro ou perto da porta de casa, para que você esteja pronta a qualquer momento.



Bolsa maternidade para a mamãe: trabalho de parto e nascimento

- Papelada do hospital, identidade e cartão do convênio.**
Tenha cópias de seus registros médicos à mão, para que seus médicos possam rever seu histórico médico com facilidade. Os hospitais pedem a sua identidade, cartões médicos e documentos de convênio, por isso, certifique-se de ter estes à mão.
- Plano de parto (se você tiver um).**
Caso você tenha conversado com seu médico ou doula sobre seu plano de parto, vale a pena ter algumas cópias impressas e disponíveis para médicos e enfermeiras, para que todos possam consultá-las caso surjam perguntas de última hora.
- Roupão de banho ou pijama de maternidade.**
Um roupão de banho macio ou pijama de maternidade é útil para os dias que ficar no hospital.
- Meias.**
Seus pés podem ficar frios durante o trabalho de parto ou depois.
- Chinelos.**
Um par de chinelos que sejam confortáveis e fáceis de tirar e pôr vai te ajudar quando for andar pelo hospital. Separe para usar também depois do chuveiro.
- Bálsamo labial.**
Seus lábios podem rachar durante o trabalho de parto. Ter um protetor labial à mão ajudará a manter seus lábios hidratados.
- Loção corporal ou óleo de massagem.**
Algumas mães acham relaxante uma massagem suave durante o trabalho de parto. Se você faz parte desse time, coloque uma loção ou óleo de massagem na sua bolsa de maternidade.
- Borrifador de água e esponja.**
Se você começar a sentir calor durante o trabalho de parto, borrifar um pouco de água no rosto e no pescoço ou aplicar um pouco de água fria na testa com a esponja pode ajudar.
- Travesseiro(s) confortável(is).**
O hospital lhe fornecerá travesseiros, mas pode ser que não sejam o tipo certo para você. Se você tem um travesseiro favorito em casa, então leve-o consigo para a maternidade.
- Entretenimento relaxante.**
Coloque coisas para ajudá-la a passar o tempo, como livros, revistas, tablet com filmes ou séries.
- Máscara de dormir e tampão auricular.**
Para ajudá-la a descansar na maternidade movimentada e cheia de luz, uma máscara de dormir e tampões auriculares podem ser exatamente o que você precisa para o merecido descanso após o parto.



Bolsa de Hospital para mamãe: após o parto

- Camisolas.**
Você precisará de algo confortável para dormir durante a internação e uma camiseta macia e soltinha é uma boa opção. Escolha um modelo com abertura frontal se você pretende amamentar.
- Absorvente pós-parto.**
O hospital lhe fornecerá alguns, mas você pode querer levar mais apenas por precaução. É normal sangrar muito depois do nascimento e esses absorventes são mais macios e absorvem mais do que os modelos comuns. No começo, você pode precisar trocar os absorventes a cada uma ou duas horas, mas dentro de alguns dias, o fluxo começará a diminuir.
- Calcinha.**
Coloque várias calcinhas confortáveis e grandes o suficiente para usar com os absorventes pós-parto.
- Sutiã.**
Esteja preparada com alguns sutiãs de amamentação ou outros sutiãs confortáveis e bem ajustados.
- Artigos de higiene pessoal.**
Não se esqueça dos lenços, escova de cabelo, pente, desodorante, escova de dente, creme dental, shampoo, condicionador, secador de cabelo, prendedor e elástico de cabelo. Aproveite e coloque um saco para roupas sujas.
- Cosméticos e produtos para cuidados com a pele.**
Se a maquiagem faz parte de sua rotina habitual, não se esqueça dos seus cosméticos. Além disso, certifique-se de colocar um hidratante, pois sua pele pode ficar mais seca do que o normal.
- Óculos e lentes de contato (se você precisar deles).**
Pode parecer óbvio, mas às vezes são essas pequenas coisas que você pode esquecer ao arrumar sua bolsa de maternidade. Se você usa lentes, lembre-se da solução de limpeza e do estojo para guardá-las.
- Celular e carregador.**
A menos que opte por um pequeno "detox digital" durante este período especial, não se esqueça do seu celular e carregador. Você pode ficar em contato com os entes queridos, usá-lo para tirar as primeiras fotos e postar as novidades nas redes sociais.
- Roupas.**
Além da sua camiseta, você pode optar por levar algumas roupas confortáveis para usar durante a sua internação hospitalar. Coloque uma roupa extra para usar quando for para casa. Escolha algo folgado, com um cordão ou cintura elástica.
- Folhetos e livros de referência.**
Você pode ter recebido algumas anotações úteis de suas aulas de pré-natal ou ter alguns livros de referência sobre recém-nascidos. Os médicos e as enfermeiras poderão lhe dar muita orientação personalizada, mas você pode achar esses recursos muito úteis quando estiver com seu recém-nascido nos braços.
- Lanches e bebidas.**
Às vezes, o trabalho de parto pode ser muito longo, então você pode considerar colocar alguns lanchinhos e bebidas. Mas é bom falar com sua equipe médica para saber se você terá ou não permissão para comer ou beber durante o trabalho de parto. Além disso, considere embalar alguns de seus lanches favoritos para depois do trabalho de parto, pois você pode ter vontade de algo caseiro e reconfortante durante a sua internação hospitalar.



Essentials Bag Hospital para o companheiro de nascimento

Como acompanhante, você também pode querer colocar algumas coisas para si enquanto apoia a mamãe no hospital:

- Lanches e água.**
O trabalho de parto pode dar sede até mesmo aos parceiros que estão dando apoio. Considere incluir alguns lanches e água, além de dinheiro ou cartão para as maquininhas de comida do hospital.
- Celular, câmera fotográfica e/ou filmadora, além de carregadores e baterias.**
Não se esqueça de levar um celular para ficar em contato com os entes queridos e para algum entretenimento durante os períodos de inatividade. A câmera será útil para tirar algumas fotos lindas. (Certifique-se de que o cartão de memória da câmera tenha bastante espaço livre).
- Roupas.**
O trabalho de parto é um processo imprevisível, por isso, uma muda de roupa é sempre uma boa ideia, já que você nunca sabe quanto tempo ficará no hospital.
- Artigos de higiene pessoal.**
Depois de um longo trabalho de parto, você pode precisar tomar uma ducha. A maioria dos hospitais oferece isso, mas é bom confirmar de antemão.
- Óculos ou lentes de contato sobressalentes.**
Pode ser um longo dia, então, ter mais de um desses itens essenciais pode ser útil.
- Travesseiro pequeno.**
Você também pode querer descansar um pouco durante os períodos de inatividade.
- Entretenimento.**
Algo para fazer: livros, um tablet e um tocador de música são boas opções.



Bolsa de Hospital para seu bebê

- Macacão.**
As políticas do hospital sobre o que os recém-nascidos devem vestir podem variar, por isso, verifique o que levar com antecedência. Talvez você precise adicionar acessórios e mantas àquilo que o hospital oferece. Lembre-se: com relação ao macacão, é uma boa ideia escolher aqueles que são abotoados na frente.
- Meias e luvinhas.**
Os recém-nascidos podem ficar com frio facilmente, então, acrescente algumas meias e luvinhas apenas por precaução. Mesmo durante o contato pele a pele, seu recém-nascido pode usar touca e meias.
- Cobertor.**
O hospital provavelmente fornecerá cobertores, mas é sempre bom ter um cobertor para usar durante o contato pele a pele. Ele também pode ser usado para manter seu bebê aquecido na cadeirinha do carro a caminho de casa.
- Roupa para ir para casa.**
Considere as condições climáticas: um macacão, botinhas e touca podem ficar bem durante os meses mais quentes, mas, no inverno, luvas de lã e uma jaqueta ou roupas mais quentes podem ser uma boa ideia.
- Cadeirinha para o carro.**
Isso obviamente não é para a bolsa da maternidade, mas a cadeirinha certa para recém-nascidos deve ser instalada em seu carro na mesma época em que você fizer a mala do bebê, evitando correrias depois.

Com esta lista de sacos hospitalares, você estará bem preparado para o seu tempo no hospital. Leia os sinais de parto, para saber quando é hora de ir ao hospital. Boa sorte!