

## Lista para a maternidade

Aproxima-se o momento de se dirigir para a maternidade. Segue-se uma lista não exaustiva que preparámos para resumir o que deve trazer, para si e para o bebé. É preferível não trazer consigo objetos de valor (joias, produtos de luxo...)

Antes de mais, pense em todos os documentos administrativos ou médicos úteis para a sua estadia: o seu **cartão de identidade** ou **passaporte**, o seu **cartão de segurança social**, o seu **cartão de fundo complementar**, o seu **cartão de grupo sanguíneo**, o seu **boletim de vacinas**, a sua **caderneta de maternidade** ou **ficha de gravidez** e as **cópias dos exames** realizados durante a gravidez, que deverá ter reunido na pasta usada para o efeito.

### A sua mala

Para a sala de partos:

- Roupa confortável (para si e pense também em roupa confortável para o seu acompanhante)
- Uma almofada de amamentação
- Um vaporizador, uma toalha para a mobilização na bola, música...

Para a estadia na maternidade:

- Roupa de dormir fácil de abrir, caso opte pelo aleitamento materno
- Para os primeiros dias, cuecas descartáveis compridas em rede
- Alguns sutiãs de aleitamento e almofadinhas para a amamentação. Evite os sutiãs com armação que comprimem o peito
- Roupa larga e leve, se não desejar ficar em pijama
- Chinelos
- Um roupão
- Para a sua higiene, traga várias toalhas + luvas e a sua bolsa de higiene pessoal
- Os pensos higiénicos são fornecidos pela Clínica. Preocupe-se apenas com os que vai precisar no regresso a casa
- Um secador de cabelo, uma máquina fotográfica, uma caneta, um livro, etc....

### A mala do seu bebé

Logo após o nascimento, o bebé fica nu. Pode trazer a sua primeira roupa que usará quando for colocado no berço nos serviços da maternidade.

- As roupas do bebé (traga em número suficiente para toda a estadia):
  - 8 *bodys* de manga comprida ou curta conforme a estação
  - 8 pijamas ou roupa fácil de vestir, de algodão, adaptados à estação
  - 4 camisolas ou coletes de material grosso e quente para os primeiros dias e meias
  - Babetes
- Para o seu conforto e para o sono: um saco de dormir adaptado à sua idade (0-6 meses), com ou sem mangas. Os edredões e as mantas são proibidos no berço.
- Para a higiene do seu bebé: são colocados à sua disposição, diariamente, luvas, toalhas e fraldas.  
*Se desejar usar outras fraldas ou produtos de higiene para o bebé, poderá trazê-los.*

Para o regresso a casa:

- Um gorro, um colete (em função do tempo)
- Um saco de transporte ou mantas com aberturas para permitir a passagem dos cintos da cadeira do carro
- Uma cadeira ou um sistema de transporte adaptado às normas de segurança

### Conselhos:

Recomenda-se a lavagem, com um detergente biológico sem perfume, de toda a roupa do bebé e materiais laváveis antes de utilizar.

O material que não pode ser lavado deve ser arejado o mais possível (cadeira do carro, por exemplo).

Experimente instalar a cadeira ou o sistema de transporte com antecedência, sem o bebé. Isto permite evitar qualquer tentativa frustrada devido por vezes ao “quebra-cabeças” que os sistemas de fecho podem constituir.

Todas as informações úteis são comunicadas durante as sessões e os *workshops* pré-natais.

Inscrições [www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu) / preparação do nascimento/ sessões ao vivo