

# Mala para Maternidade

## da mamãe

Nascimento:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### ROUPAS E CALÇADOS

- PIJAMAS OU CAMISOLAS
- ROUPA PARA SAIR DA MATERNIDADE
- CALCINHAS (DE PANO OU ABSORVENTES)
- SUTIÃ DE AMAMENTAÇÃO
- CHINELOS E/OU PANTUFAS
- MEIAS
- \_\_\_\_\_

### MAQUIAGEM E EXTRAS

- PRESÍLIA DE CABELO
- GARRAFA DE ÁGUA
- TOP
- SACO DE ROUPA SUJA
- TOALHA OU ROUPÃO
- CINTA PÓS PARTO (SE FOR USAR)
- \_\_\_\_\_

### ELETRÔNICOS

- CELULAR
- CARREGADOR
- CAIXA DE SOM
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### DOCUMENTOS

- IDENTIDADE
- CPF
- CARTÃO DO SUS
- CARTÃO DO PLANO DE SAÚDE
- CARTÃO DO PRÉ-NATAL
- ÚLTIMOS EXAMES
- PLANO DE PARTO (SE TIVER)

### HIGIÊNE E CUIDADOS

- SABONETE LÍQUIDO
- SAMPOO
- CONDICIONADOR
- DESODORANTE SEM PERFUME
- PROTETOR LABIAL
- HIDRATANTE CORPORAL
- ABSORVENTE NOTURNO
- ESCOVA DE DENTE
- PASTA DE DENTE
- FIO DENTAL
- PENTE OU ESCOVA DE CABELO
- ROSQUINHAS PARA SEIOS
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_