

CHECK LIST PARA  
*maternidade*



# PARA A MÃE

- |                          |   |                          |   |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 5 pijamas ou camisolas com abertura na frente | <input type="checkbox"/> | 1 pacote de absorventes pós-parto ou noturno  |
| <input type="checkbox"/> | 6 calcinhas grandes e confortáveis            | <input type="checkbox"/> | 1 creme hidratante  |
| <input type="checkbox"/> | 3 pares de meia                               | <input type="checkbox"/> | ítems pessoais: desodorante, sabonete, shampoo, condicionador, escova de dentes, creme dental, escova de cabelo |
| <input type="checkbox"/> | 3 sutiãs de amamentação                       | <input type="checkbox"/> | 1 cinta pós parto (de acordo com orientação de seu médico)  |
| <input type="checkbox"/> | 1 par de chinelos                             | <input type="checkbox"/> | toalha de banho e rosto   |
| <input type="checkbox"/> | 1 roupa para sair da maternidade              |                          |   |

# PARA O BEBÊ

- |                          |                                   |                          |  |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 6 bodies                          | <input type="checkbox"/> | 6 fraldas de boca                                |
| <input type="checkbox"/> | 6 calças                          | <input type="checkbox"/> | 3 toalhas de banho com capuz                     |
| <input type="checkbox"/> | 6 macacões                        | <input type="checkbox"/> | 1 pacote de fraldas descartáveis tamanho RN ou P |
| <input type="checkbox"/> | 6 casaquinhos                     | <input type="checkbox"/> | lenço umedecido ou algodão                       |
| <input type="checkbox"/> | 6 pares de meia                   | <input type="checkbox"/> | 1 sabonete para corpo e cabelo                   |
| <input type="checkbox"/> | conjunto para sair da maternidade | <input type="checkbox"/> | pomada para assaduras                            |
| <input type="checkbox"/> | 1 coberta                         | <input type="checkbox"/> | escova macia para os cabelos                     |
| <input type="checkbox"/> | 3 mantas                          | <input type="checkbox"/> | lembrancinhas da maternidade                     |
|                          |                                   | <input type="checkbox"/> | enfeite de porta                                 |