

# CHECKLIST

*maternidade*

Tudo o que você não  
pode esquecer de levar  
para o hospital.



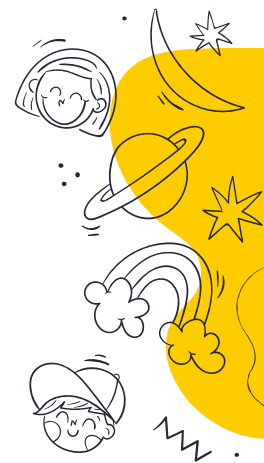
# Apresentação

Chegou a hora mais aguardada!

Agora você está passando pelo puerpério, um período pelo qual seu corpo está se recuperando do parto e que dura em média seis semanas após o nascimento do seu bebê.

Seu corpo está trabalhando para voltar à mesma forma que tinha antes da gestação. E por isso, é muito importante saber como cuidar dele. Para te ajudar, essa cartilha traz algumas orientações de forma simples e objetiva para te ajudar nessa jornada.

Sugerimos uma lista básica dos itens essenciais para a sua internação na maternidade. O tempo de internação pós parto varia de acordo com cada caso, porém em média a internação após o parto normal é de 24 horas e após o parto cesáreo de 48 horas.



# O que levar?

*para o neném*



- 4 conjuntos de body e calça
- 4 paninhos de boca
- 3 macacões
- 3 pares de meias
- 2 cueiros
- 2 pares de luvas
- 1 touca
- 1 cobertor ou manta
- 1 toalha
- 1 pacote de fraldas descartáveis RN ou P
- 1 pacote de lenço umedecido sem perfume
- 1 frasco de álcool 70° de 30ml ou 50ml
- 1 caixa de cotonete
- 1 sabonete neutro



# O que levar?

## *para a mamãe*

Roupas para a saída da maternidade  
4 calcinhas de cintura alta  
2 camisolas ou pijamas com abertura na frente  
2 sutiãs de amamentação  
1 pacote de absorvente pós-parto  
1 par de chinelos  
1 robe  
Necessaire de higiene pessoal:  
sabonete neutro, xampu, condicionador,  
desodorante, escova e creme dental;  
Carregador de celular.



# O que levar?

*para o acompanhante*



Roupas para a saída da maternidade;  
Pijama;  
1 par de chinelos;  
Itens de higiene pessoal: sabonete neutro,  
xampu, condicionador, desodorante,  
escova e creme dental;  
Carregador de celular;  
Fones de ouvido.



# Documentos

*para levar com você*

## **Documentos: lembre-se de levar**

RG e CPF da paciente e acompanhante;  
Cartão do Pré-Natal;  
Carteira do Plano de Saúde;  
Exames realizados no último trimestre.

## **Para o procedimento eletivo, não esqueça:**

Guia Médica para Internação;  
Avaliação do anestesta;ta;  
Termo de Consentimento Informado



# Plano de parto

*baixe no nosso site*

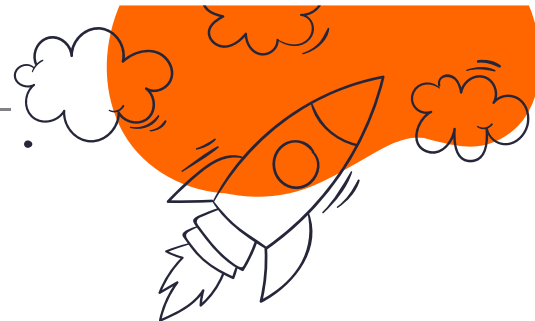
Mãe: já tem o seu plano de parto?

Baixe aqui: <https://hospitalsantarosalia.org.br/materiais-informativos>



Para mais informações sobre o mundo da maternidade, acesse a Área do Paciente e em materiais informativos no nosso site.





# Retorno *as atividades*

Aproximadamente 40 dias após o nascimento do bebê, o corpo estará quase igual ao que era antes da gravidez. O retorno à atividade física pode ser feito por volta de um mês após o parto normal e 45 dias após o parto cesárea, desde que você esteja se sentindo bem e pronta para esse momento. Lembre-se: a avaliação e liberação do médico é super importante.



# Bebê conforto



É **obrigatório** o uso do bebê conforto (dispositivo de retenção) para sair da maternidade e **transportar o recém-nascido** no carro.

O item deve estar instalado no banco de trás, virado de costas para o movimento, garantindo a segurança desde o primeiro dia.

## Dicas essenciais para o momento da saída:

Instalação antecipada: Treine a instalação e ajuste do bebê conforto no veículo com antecedência para evitar estresse.

## Posição correta:

O bebê conforto deve ser fixado com o cinto de segurança do carro, sempre no banco traseiro e de costas para a frente.

## Almofada redutora:

Utilize as almofadas redutoras que vêm com a cadeirinha para acomodar confortavelmente o recém-nascido.

## Treino de uso:

Verifique se as alças estão na altura correta e se o cinto de 3 pontos está firme.

## Segurança no colo:

O bebê não deve ser transportado no colo, mesmo em trajetos curtos.

O bebê conforto deve ser certificado pelo INMETRO, adequado para crianças de 0 a 13 kg.

🌐 [hospitalsantarosalia.org.br](http://hospitalsantarosalia.org.br)

📍 Rua Dr. Onofre, 575 centro

☎ 33 3529 1657 | 33 3529 1615

☎ 339 9922 4545

📷 [hsrosalia](#)

📘 [hospitalsantarosalia](#)