



Mala da maternidade

Checklist para imprimir e ir marcando: mãe, bebê, acompanhante e documentos

Enxoval Sem Susto

enxovalsemsusto.com.br



1. Para a mãe

- ☐ 2 a 3 camisolas ou pijamas com abertura na frente
- ☐ 2 a 3 sutiãs de amamentação, sem aro
- ☐ Discos absorventes para o sutiã
- ☐ 4 a 6 calcinhas confortáveis, de cintura alta
- ☐ 1 pacote de absorvente pós-parto (os maiores, noturnos)
- ☐ Robe, chinelo antiderrapante e meias
- ☐ Um casaquinho (hospital costuma ser gelado)
- ☐ Necessaire: escova e pasta de dente, xampu, condicionador, desodorante, escova de cabelo, elástico
- ☐ Toalha (confirme se a maternidade fornece)
- ☐ Remédios de uso contínuo (com a receita) e óculos ou lentes, se usar
- ☐ 1 roupa confortável para sair
- ☐ Saco para a roupa suja

2. Para o bebê

- ☐ 4 a 6 bodies (RN, com 1 ou 2 no P)
- ☐ 3 a 4 macacões ou conjuntos de body e calça
- ☐ 3 pares de meia e 2 de luvinha
- ☐ 1 touca e 1 casaquinho de abrir na frente
- ☐ 2 cueiros ou mantas leves e 1 manta mais quente
- ☐ 4 panos de boca
- ☐ 1 toalha com capuz
- ☐ 1 pacote de fraldas RN (confirme se a maternidade fornece)
- ☐ Algodão e sabonete neutro (muitas maternidades pedem algodão e água no lugar do lenço umedecido)
- ☐ Álcool 70% para o coto, se a maternidade pedir
- ☐ Escova e pente de bebê
- ☐ 1 roupa de saída, mais a manta
- ☐ Saquinhos com zíper, um por troca, com etiqueta
- ☐ Bebê conforto com selo do Inmetro, já instalado no carro

3. Para o acompanhante

- ☐ Muda de roupa e pijama
- ☐ Chinelo e agasalho
- ☐ Itens de higiene pessoal
- ☐ Carregador e fone de ouvido
- ☐ Lanche e garrafinha de água

4. Documentos numa pasta, fora da mala

- ☐ RG e CPF da mãe e do acompanhante
- ☐ Cartão do SUS (CNS)
- ☐ Caderneta ou cartão da gestante
- ☐ Exames do pré-natal, com os ultrassons
- ☐ Carteirinha do convênio e guia de internação, se tiver
- ☐ Plano de parto, se tiver
- ☐ Certidão de casamento, se forem casados (ajuda no registro do bebê)

5. Na hora de sair de casa

- ☐ Celular
- ☐ Carregador
- ☐ Pasta de documentos (conferir de novo)
- ☐ Chave do carro, com o bebê conforto instalado

Deixe a mala pronta a partir das 36 semanas, perto da porta, e cole esta folha na tampa. Cada maternidade tem suas regras: confira a lista dela antes de fechar a mala.



A lista explicada, item por item: aponte a câmera do celular para o código ou acesse enxovalsemsusto.com.br/mala-da-maternidade-o-que-levar

Feito com carinho pela Equipe Enxoval Sem Susto. Conteúdo educativo, não substitui a orientação da sua equipe de saúde.

Você tem direito a um acompanhante. No SUS e na rede própria ou conveniada, a Lei 11.108/2005 garante 1 acompanhante, indicado por você, durante todo o trabalho de parto, o parto e o pós-parto imediato.

Como organizar a mala

- Separe as roupas do bebê em saquinhos, um por troca, com etiqueta. Assim quem estiver com você acha tudo rápido.
- Não misture a roupa do bebê com a dos adultos.
- Documentos ficam numa pasta à parte, fácil de pegar na recepção.
- Leve um saco só para a roupa suja.
- Lave as roupinhas antes, com sabão neutro.

O que a maternidade costuma oferecer

Confirme com a sua, porque muda de lugar para lugar:

- Fraldas durante a internação
- Material para o cuidado do coto umbilical
- Posto de cartório para registrar o bebê
- Sala de vacina e os primeiros testes de triagem do recém-nascido

Registro do bebê

- A maternidade entrega a Declaração de Nascido Vivo (DNV). A via amarela fica com a família e vai para o cartório.
- Pais casados: basta um dos dois, com documento com foto e a certidão de casamento.
- Pais não casados: o pai comparece com documento e a DNV.
- Prazo: 15 dias depois do nascimento, ou 3 meses para quem mora a mais de 30 km do cartório.

Melhor deixar em casa

- Joias e objetos de valor
- Pilha de roupa tamanho RN: a estadia é curta
- Pacote gigante de fralda: muitas maternidades fornecem
- Perfume e talco para o bebê

Cesárea agendada? Leve também

- Guia médica de internação
- Avaliação do anestesista
- Termo de consentimento assinado

Pergunte à maternidade se ela pede algum outro documento.

Volta para casa

- O bebê só volta de carro no bebê conforto com selo do Inmetro. É o que exige a Resolução CONTRAN 819/2021.
- Instale antes do parto e treine prender e soltar.
- Manta por cima do cinto, nunca por baixo.



Mais guias para o primeiro ano: lista de enxoval, quantas roupas de recém-nascido comprar, bebê conforto e muito mais em enxovalsemsusto.com.br

Fontes: Lei nº 11.108/2005 (Planalto); Governo do Espírito Santo, Certidão de Nascimento (documentos e prazos do registro); Resolução CONTRAN nº 819/2021; listas de maternidade do Hospital Dona Helena (2023) e do Hospital Geral de Cuiabá; Unimed, "Mala da maternidade: como organizar". Revisado em setembro de 2026.