

Checklist da mala da maternidade

Como usar: marque aos poucos, no seu tempo. Antes de fechar a mala, confira a lista da sua maternidade: cada uma fornece coisas diferentes, e algumas limitam o que entra no quarto.

Quando montar: a partir de 35 semanas, ou de 30 se houver risco de parto prematuro. Na dúvida, pergunte à sua equipe.

Minha maternidade _____

Endereço e como chegar _____

Telefone _____

Acompanhante _____

Quem fica com os outros filhos (se houver) _____

Mãe

- ☐ 3 camisolas ou pijamas que abram na frente
- ☐ 2 sutiãs de amamentação
- ☐ Absorvente pós-parto (pacote grande)
- ☐ 4 ou 5 calcinhas confortáveis
- ☐ Chinelo
- ☐ Escova, pasta, sabonete, xampu e hidratante
- ☐ Prendedor de cabelo
- ☐ Roupas confortáveis pra ir pra casa

Bebê

- ☐ 1 conjunto por dia de internação e mais 1 de reserva, entre RN e P (estimativa de uso, não regra)
- ☐ Roupas de saída da maternidade
- ☐ Manta
- ☐ Meias e casquinha (se estiver frio)
- ☐ Fraldas RN, se a maternidade não fornecer
- ☐ Perguntei à maternidade o que mais ela pede pro bebê
- ☐ Bebê conforto instalado no banco de trás, se a volta for no carro da família

Acompanhante

- ☐ Troca de roupa
- ☐ Escova, pasta e desodorante
- ☐ Carregador de celular
- ☐ Lanche e garrafa de água

Lembrete: ter um acompanhante da sua escolha nas consultas, no parto e no pós-parto é direito garantido por lei (Lei nº 11.108/2005 e Lei nº 14.737/2023, como cita a Caderneta da Gestante).

Documentos (numa pasta só)

- ☐ Documento de identidade (ou certidão de nascimento)
- ☐ CPF
- ☐ Caderneta da Gestante
- ☐ Exames do pré-natal
- ☐ Plano de parto preenchido (se você fez)
- ☐ Cartão do plano de saúde ou cartão do SUS
- ☐ Documento de identificação de quem vai registrar o bebê e, se os pais forem casados, a certidão de casamento

Registro do bebê: a maternidade emite a Declaração de Nascido Vivo (DNV). A via amarela fica com a família e vai pro cartório. A primeira via da certidão de nascimento é gratuita.

Combinados antes do parto

- ☐ Sei qual é a minha maternidade de referência
- ☐ Endereço e caminho anotados
- ☐ Conversei com a equipe sobre quando procurar a maternidade
- ☐ Conversei com a equipe sobre o plano de parto
- ☐ Combinei quem ajuda nos primeiros dias em casa

Fontes: Ministério da Saúde, Caderneta Brasileira da Gestante, 1ª edição, 2026 (checklist "Preparando-se para o parto" e direito a acompanhante); Prefeitura de São Paulo, Alô Mãe Paulistana, "O que levar para a maternidade?", 2016 (quando montar a mala); Resolução Contran nº 819/2021 (bebê conforto); Governo do Estado do Espírito Santo, página "Certidão de nascimento" (DNV e documentos do registro), consultada em 26/09/2026.

Lista de organização do Berço Pronto. Não substitui a orientação da sua equipe de saúde nem a lista da sua maternidade.

Quer a lista do enxoval inteiro, calculada pro mês do parto e o clima do seu estado? Faça o quiz no link da bio do @bercoprongo.