

Cuidados com a roupa do bebé:

- ◆ *A roupa deve ser confortável, fácil de vestir e de lavar;*
- ◆ *O vestuário deve ser preferencialmente em algodão, porque evita alergias e irritações da pele, é quente e permite a transpiração. Evite vestir tecido de lã com pelo ou tecido sintético;*
- ◆ *A roupa deve ser lavada à mão ou na máquina com sabão ou detergente neutro e enxaguar mais uma vez no final da lavagem.*
- ◆ *Não usar lixívia nas lavagens;*
- ◆ *Sempre que possível, secar a roupa ao sol/ar livre;*
- ◆ *Não usar alfinetes, pulseiras ou jóias, pois podem magoar ou provocar lesões na pele do bebé.*

A equipa de saúde tem um horário definido para o seu atendimento.

Informe-se junto dos serviços administrativos.



Rua do Infantário, 276
4536-068 Lourosa
Tel. 22 744 30 57 / 22 744 80 24/ 227454257
Email: usf.familias@arsnorte.min-saude.pt
Web: www.usf-familias.com

Revisão: 22/12/2023
Aprovação: 22/12/2023
PO.04_panf.106 versão 1



Enxoval para a maternidade



Enxoval para o bebé

- ◆ 4 fraldas de pano;
- ◆ 12 fraldas descartáveis;
- ◆ 4/6 mudas de roupa interior;
- ◆ 4/6 mudas de roupa exterior;
- ◆ Carapins ou meias;
- ◆ Casaco, gorro;
- ◆ Babetes;
- ◆ 1 manta ou xaile de lã;
- ◆ 2 toalhas de banho;
- ◆ Chupeta, escova/pente para o cabelo e tesoura de pontas redondas;
- ◆ Material de higiene (sabonete, creme hidratante e toalhetes).

Nota: para o enxoval do bebé, só se devem usar tecidos de algodão e lã sem pêlo.



Enxoval para a mãe

- ◆ 6 cuecas de algodão ou descartáveis;
- ◆ 4 camisas de dormir de apertar à frente;
- ◆ 1 robe;
- ◆ 1 par de chinelos de quarto e outro de chinelos para o banho (de borracha);
- ◆ 2 soutiens de amamentação;
- ◆ Discos absorventes descartáveis;
- ◆ 2 toalhas de banho;
- ◆ Pensos higiénicos grandes;
- ◆ Material de higiene (escova de dentes, pasta de dentes, desodorizante, sabonete, escova de cabelo, champô);

Para a sala de partos

- ◆ 1 fralda descartável;
- ◆ 1 fralda de pano;
- ◆ 1 conjunto de roupa interior;
- ◆ 1 conjunto de roupa exterior;
- ◆ 1 casaco de lã (principalmente no inverno);
- ◆ 1 cobertor ou manta.

Não se deve esquecer de levar também:

- ◆ Cartão de utente, bilhete de identidade.
- ◆ Ecografias e análises que fez durante a gravidez;
- ◆ Boletim de Saúde Materna;
- ◆ Informação escrita do médico assistente;
- ◆ Quaisquer outros elementos de interesse que possua.