a mala na porta.

O que levar para a maternidade, separado por quem vai usar. Confirme com a sua maternidade: cada uma tem a própria lista.

a pasta de documentos.

Tudo numa pasta só, na mão do acompanhante. É o primeiro que pedem na recepção.

- [ ] documento com foto e CPF da mãe
- [ ] Caderneta da Gestante (ou o cartão do pré-natal)
- [ ] exames do pré-natal e os laudos dos ultrassons
- [ ] plano de parto, se vocês fizeram um
- [ ] carteirinha do plano de saúde, se tiver
- [ ] documento com foto do acompanhante
- [ ] certidão de casamento, se forem casados (ajuda no registro do bebê)

para a mãe.

- [ ] camisolas ou pijamas que abram na frente
- [ ] roupas íntimas confortáveis e sutiã de amamentação
- [ ] absorventes pós-parto
- [ ] chinelo
- [ ] escova, creme dental, sabonete, xampu e desodorante
- [ ] toalha de banho (confirme se a maternidade fornece)
- [ ] elástico de cabelo e hidratante labial
- [ ] uma roupa confortável para a alta

para o bebê.

Conte um conjunto por dia de internação e leve um a mais.

- [ ] três conjuntos de roupa (body, macacão ou culote)
- [ ] uma roupa para a saída da maternidade
- [ ] manta
- [ ] meias e luvinhas
- [ ] fraldas de recém-nascido (confirme se a maternidade fornece)
- [ ] toalha de bebê

para o acompanhante.

A parte que ninguém lista. Quem acompanha passa a noite lá.

- [ ] carregador e um cabo comprido
- [ ] uma troca de roupa, chinelo e escova de dente
- [ ] um casaco (hospital é frio)
- [ ] garrafa de água e um lanche
- [ ] cartão ou dinheiro para o estacionamento
- [ ] a lista de quem avisar, já escrita

para quem fica em casa.

Se já tem um filho, ele também está chegando num lugar novo.

- [ ] quem fica com o mais velho, e um plano B se for de madrugada
- [ ] a mochila dele pronta: pijama, escova e o bichinho de dormir
- [ ] um presente "do irmão" para o primeiro encontro

antes de sair.

- [ ] bebê-conforto instalado no carro e testado
- [ ] endereço da maternidade de referência salvo no celular
- [ ] tanque abastecido
- [ ] malas prontas na porta nas últimas semanas

Fontes: Caderneta Brasileira da Gestante, Ministério da Saúde, 2026; Cartilha da Maternidade, Prefeitura de Belo Horizonte, 2025.