

Serviço de Obstetrícia

Departamento de Obstetrícia, Ginecologia e Medicina da Reprodução
Centro Hospitalar Lisboa Norte – Hospital de Santa Maria



**O QUE DEVO PREPARAR EM CASA
PARA A ALTURA DO PARTO?**

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa

Telefone 21780 50 00

contactcenter@hsm.min-saude.pt

Serviço de Obstetrícia

Departamento de Obstetrícia, Ginecologia e Medicina da Reprodução
Centro Hospitalar Lisboa Norte – Hospital de Santa Maria



**O QUE DEVO PREPARAR EM CASA
PARA A ALTURA DO PARTO?**

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa

Telefone 21780 50 00

contactcenter@hsm.min-saude.pt

Quando faltarem cerca de 2 meses para a altura em que o parto está previsto, comece a preparar um **saco ou mala** com os artigos que irá necessitar nos dias seguintes ao nascimento. É apenas necessário levar uma parte deles quando for para o hospital, mas é importante deixar o saco ou mala preparados, pedindo que lhe tragam após o nascimento.

O que devo levar comigo na altura do parto?

Na véspera, **retire todos os seus adornos** (brincos, anéis, pulseiras, fios, *piercings*) e deixe-os em casa, para que não se percam no hospital.

Prepare um **saco pequeno** e coloque lá o **cartão de cidadão**, “Boletim de Saúde da Grávida”, e as **análises, ecografias e exames** que realizou durante a gravidez. Para ajudar a passar o tempo poderá levar **livros, tablets, computadores e aparelhos de música**. Leve também **produtos básicos de higiene** (pasta e escova de dentes, escova de cabelo, champô e cremes). No hospital existe gel de banho com pH neutro. Estes pertences ficarão à sua guarda, porque o Serviço não se pode responsabilizar pela segurança dos mesmos.

O que devo preparar para me trazerem após o parto?

Após o parto irá precisar de alguns artigos para si e para o bebé. Deixe um **saco ou mala** preparado em casa ou no carro, pedindo para lhe trazerem após o bebé nascer. Inclua:

PARA A MÃE:

- 3 pijamas ou camisas de dormir
- 1 robe
- 2 soutiens de amamentação
- 6 cuecas de algodão ou descartáveis
- 1 pacote de pensos higiénicos
- 1 par de chinelos de quarto e 1 par de chinelos de duche
- 1 saco para roupa suja
- 1 muda de roupa para quando sair do hospital



Escolha roupas largas, confortáveis, e se estiver a planear amamentar certifique-se que a parte superior tem uma abertura frontal, para facilitar a amamentação.

PARA O BEBÉ:

- 4 fatos exteriores (*babygrows*, vestidos, collants e casacos)
- 4 camisas e calças interiores ou 4 fatos interiores
- 2 pares de meias
- 12-18 fraldas
- 1 manta para bebé
- 1 gorro
- 4 fraldas de pano
- 1 muda-fraldas



Pode ainda incluir um **pente de cabelo para o bebé** e uma **lima descartável**.

O registo do bebé pode ser feito no hospital após o nascimento. Certifique-se que tem em dia os **cartões de cidadão** do casal (ou passaportes se forem cidadãos estrangeiros) de forma a poderem fazer este registo.

A **cadeira para transporte do bebé** só deverá ser trazida no dia da alta, mas estabeleça com antecedência que tem uma cadeira apropriada para o transporte de recém-nascidos.

Quando faltarem cerca de 2 meses para a altura em que o parto está previsto, comece a preparar um **saco ou mala** com os artigos que irá necessitar nos dias seguintes ao nascimento. É apenas necessário levar uma parte deles quando for para o hospital, mas é importante deixar o saco ou mala preparados, pedindo que lhe tragam após o nascimento.

O que devo levar comigo na altura do parto?

Na véspera, **retire todos os seus adornos** (brincos, anéis, pulseiras, fios, *piercings*) e deixe-os em casa, para que não se percam no hospital.

Prepare um **saco pequeno** e coloque lá o **cartão de cidadão**, “Boletim de Saúde da Grávida”, e as **análises, ecografias e exames** que realizou durante a gravidez. Para ajudar a passar o tempo poderá levar **livros, tablets, computadores e aparelhos de música**. Leve também **produtos básicos de higiene** (pasta e escova de dentes, escova de cabelo, champô e cremes). No hospital existe gel de banho com pH neutro. Estes pertences ficarão à sua guarda, porque o Serviço não se pode responsabilizar pela segurança dos mesmos.

O que devo preparar para me trazerem após o parto?

Após o parto irá precisar de alguns artigos para si e para o bebé. Deixe um **saco ou mala** preparado em casa ou no carro, pedindo para lhe trazerem após o bebé nascer. Inclua:

PARA A MÃE:

- 3 pijamas ou camisas de dormir
- 1 robe
- 2 soutiens de amamentação
- 6 cuecas de algodão ou descartáveis
- 1 pacote de pensos higiénicos
- 1 par de chinelos de quarto e 1 par de chinelos de duche
- 1 saco para roupa suja
- 1 muda de roupa para quando sair do hospital



Escolha roupas largas, confortáveis, e se estiver a planear amamentar certifique-se que a parte superior tem uma abertura frontal, para facilitar a amamentação.

PARA O BEBÉ:

- 4 fatos exteriores (*babygrows*, vestidos, collants e casacos)
- 4 camisas e calças interiores ou 4 fatos interiores
- 2 pares de meias
- 12-18 fraldas
- 1 manta para bebé
- 1 gorro
- 4 fraldas de pano
- 1 muda-fraldas



Pode ainda incluir um **pente de cabelo para o bebé** e uma **lima descartável**.

O registo do bebé pode ser feito no hospital após o nascimento. Certifique-se que tem em dia os **cartões de cidadão** do casal (ou passaportes se forem cidadãos estrangeiros) de forma a poderem fazer este registo.

A **cadeira para transporte do bebé** só deverá ser trazida no dia da alta, mas estabeleça com antecedência que tem uma cadeira apropriada para o transporte de recém-nascidos.