# Lista de verificação da maternidade para a mamãe

| **Sim/Não** | **Para a mãe** |
| --- | --- |
| Sim/Não | Roupas de dormir |
| Sim/Não | Roupas de banho |
| Sim/Não | Meias |
| Sim/Não | Chinelos |
| Sim/Não | Roupa íntima para a maternidade |
| Sim/Não | Sutiã de aleitamento materno |
| Sim/Não | Protetor para os seios |
| Sim/Não | Muda de roupas e calçados confortáveis para usar em casa |
| Sim/Não | Itens de toalete, incluindo escova de dentes |
| Sim/Não | Faixa para cabelo, se necessário |
| Sim/Não | Protetor labial |
| Sim/Não | Toalhinhas higiênicas |
| Sim/Não | Loções e óleos para massagens |
| Sim/Não | Pastilhas e petiscos |
| Sim/Não | Material de relaxamento: livros, revistas, músicas |
| Sim/Não | Óculos, se necessário |
| Sim/Não | Celular e lista de números de telefone importantes |

| **Sim/Não** | **Para a doula** |
| --- | --- |
| Sim/Não | Acompanhar os intervalos das contrações |
| Sim/Não | Câmera/filmadora e cartão de memória/bateria |
| Sim/Não | Itens de toalete, incluindo escova de dentes |
| Sim/Não | Mudas de roupas |
| Sim/Não | Petiscos e materiais de leitura |
| Sim/Não | Cédulas ou moedas para a máquina de lanches |
| Sim/Não | Celular/cartão telefônico |
| Sim/Não | Lista de números de telefone importantes |

| **Sim/Não** | **Para o bebê** |
| --- | --- |
| Sim/Não | Fraldas para recém-nascido |
| Sim/Não | Cueiros |
| Sim/Não | Roupas para recém-nascido |
| Sim/Não | Meias ou sapatinhos |
| Sim/Não | Touca para bebê |
| Sim/Não | Cadeirinha de carro para bebê |