

Depois de consultar mães, futuras mães e especialistas no assunto, o G1 preparou uma lista de sugestões de itens que você deve considerar na hora de organizar os preparativos para a chegada do bebê. Selecione as idéias que se encaixam no seu perfil e exclua ou acrescente alguns itens, de acordo com a sua necessidade.

### QUARTO DO BEBÊ

- pintura do cômodo
- 1 berço
- 1 colchão de berço
- 1 mosquitoireiro
- 1 móbile
- 1 cômoda (alguns modelos podem ser usados como trocador)
- 1 cortina
- 1 poltrona para amamentar
- 1 lixeira com pedal
- 1 garrafa térmica com água morna para higiene do bebê, brinquedos e decoração
- 1 abajur (lâmpada de 40 W)

### ITENS PARA O DIA-A-DIA DA MAMÃE

- Roupas para usar na gravidez (vestidos, mini-vestidos, batas e leggings para gestante podem ser aproveitados depois).
- 2 caixas de protetor de seios
- 2 sutiãs para amamentação
- 1 bico de silicone para o seio

### VARIEDADES

- Mordedor (silicone/borracha)
- CD's para o bebê
- Brinquedos com som

### PARA DORMIR

- 2 mantas de lã
- 2 mantas de linha e algodão
- 1 cobertor
- 4 jogos de lençol e fronha
- 2 colchas
- 1 jogo de protetor de berço
- 1 travesseiro anti-sufocante
- 1 babá eletrônica
- 3 fronhas avulsas
- 2 kits para berço

### COZINHA

- 1 escova de lavar mamadeiras
- 1 tupperware grande (para guardar mamadeiras, bicos etc.)

### SAÚDE

- Gastos com plano de saúde ou pacote que cubra pré-natal, consultas, exames, internação e parto
- Despesas com vitaminas para a mãe e o bebê (em caso de recomendação médica)
- Em casos de indicação médica, cuidados especiais como meias elásticas para ativar a circulação sanguínea da mãe e cosméticos específicos.
- Escolinha/babá a partir do 4º mês de vida (nos casos em que a mãe trabalha fora)



# CHECKLIST DAS GRÁVIDAS

## ENXOVAL DO BEBÊ PARA A MATERNIDADE

- 4 macacõezinhos com abotoamento
- 6 conjuntos pagão (camiseta com casaquinho de manga longa)
- 2 xales lã/linha
- 1 manta ou cobertor
- 2 casaquinhos
- 3 fraldas de boca
- 6 pares de meias
- 2 pacote de fraldas descartáveis (1 P e 1 RN)
- 1 enfeite de porta
- 1 conjunto de lembrancinhas

## ACESSÓRIOS

- 1 carrinho de passeio
- 1 cadeirinha para carro
- 1 banheira

## ENXOVAL DA MAMÃE PARA A MATERNIDADE

- 4 camisolas/ pijamas com abertura frontal (botões ou zíper)
- 1 robe
- 6 calcinhas altas
- 2 caixas de protetores para seios
- 3 sutiãs para amamentação
- 1 pacote de absorvente noturno ou fraldão
- Produtos de higiene pessoal
- Roupas para sair da maternidade

## HIGIENE DO BEBÊ

- 1 pacote grande de algodão
- 1 caixa de cotonetes
- Gaze
- Álcool 70%
- 1 tesourinha para as unhas
- 1 escova macia para os cabelos
- 1 termômetro
- 1 bolsa pequena para água quente
- 1 garrafa térmica
- 2 tupperwares pequenas
- 10 pacotes de fraldas descartáveis tamanho P
- 10 pacotes de fraldas descartáveis tamanho M
- 1 caixa de lenços umedecidos (com refil)
- 1 pomada para proteger de assaduras e uma para tratar assaduras
- Sabonete neutro
- 2 rolinhos de fita adesiva
- Três toalhas felpudas com capuz
- 6 toalhas fraldas

## ROUPAS DO BEBÊ

- 10 fraldas de pano bem macias (para limpar a boquinha do bebê)
- 4 conjuntinhos pagão (camisetinha com casaquinho de manga longa)
- 7 calças de malha com ou sem pezinho
- 5 macacões ou jardineirinhas com ou sem pezinho
- 7 pares de meias de algodão
- 3 pares de sapatinhos de lã ou linha, dependendo da estação do ano
- 2 touquinhas de lã ou linha
- 6 babadores
- 2 ou 3 mantas de lã e uma de linha se for inverno ou 2 ou 3 de linha se for verão
- 1 conjunto de lã (macacão, casaco, touca e sapatinhos)