Checklist do enxoval: o que preparar antes da chegada do bebê

babywish.app

Bolsa da maternidade

- [ ] RG e CPF
- [ ] Cartão do SUS ou carteirinha do plano de saúde
- [ ] Caderneta da gestante e exames do pré-natal
- [ ] Plano de parto (se você fez um)
- [ ] Pijama com abertura para amamentar (2-3)
- [ ] Robe e pantufa
- [ ] Chinelo para o banho
- [ ] Calcinhas confortáveis (dá para levar descartáveis)
- [ ] Absorvente pós-parto para a maternidade
- [ ] Sutiã de amamentação
- [ ] Meia de compressão (útil na cesárea)
- [ ] Toalhas suas
- [ ] Saco para roupa suja
- [ ] Kit de higiene (escova de dente, shampoo, hidratante)
- [ ] Protetor labial
- [ ] Elástico de cabelo
- [ ] Carregador de celular com cabo longo
- [ ] Lanche e garrafa de água
- [ ] Roupa limpa para a alta (mãe)
- [ ] Macacão para a saída da maternidade
- [ ] Bodies de algodão (3-4)
- [ ] Toquinha e meia
- [ ] Manta macia
- [ ] Fraldas tamanho RN
- [ ] Lenços umedecidos suaves

Quartinho & sono

- [ ] Berço ou bercinho de acoplar
- [ ] Colchão firme, na medida do berço
- [ ] Lençóis de algodão (2-3 jogos)
- [ ] Saco de dormir ou manta de acordo com o clima
- [ ] Berço vazio para dormir: sem almofadas, protetores ou peluches
- [ ] Protetor de colchão impermeável e transpirável
- [ ] Cortina blackout para a soneca do dia
- [ ] Trocador (móvel ou de colchonete)
- [ ] Babá eletrônica (áudio ou vídeo)
- [ ] Luz de presença
- [ ] Termômetro de ambiente
- [ ] Umidificador de ar
- [ ] Cômoda para as roupinhas
- [ ] Poltrona ou cadeira confortável para amamentar
- [ ] Móbile musical
- [ ] Espreguiçadeira ou tapete de atividades
- [ ] Musselinas ou panos de algodão
- [ ] Roupinhas tamanho 1-3 meses (kit básico)

Transporte & saídas

- [ ] Carrinho de bebê
- [ ] Bebê conforto (grupo 0/0+)
- [ ] Espelho retrovisor para ver o bebê no banco de trás
- [ ] Conferir se o carro tem Isofix e se a base é compatível
- [ ] Canguru ou wrap/sling
- [ ] Bolsa maternidade (para a troca fora de casa)
- [ ] Kit da bolsa: trocador portátil, muda de roupa completa e saquinhos

Documentos & burocracia

- [ ] Escolha da maternidade
- [ ] Vinculação à maternidade / vaga confirmada
- [ ] Curso de gestante marcado
- [ ] Escolha do pediatra
- [ ] Licença-maternidade / salário-maternidade solicitado (RH ou INSS)
- [ ] Licença-paternidade comunicada ao empregador
- [ ] Aviso ao RH sobre a data prevista
- [ ] Bebê incluído como dependente no Imposto de Renda
- [ ] Salário-família e outros benefícios verificados
- [ ] Creche ou berçário: fila e inscrição
- [ ] CPF do bebê
- [ ] Registro de nascimento no cartório (certidão de nascimento)
- [ ] Cartão do SUS do bebê / inclusão no plano de saúde
- [ ] Dados familiares atualizados no plano e nos cadastros
- [ ] Conta ou poupança aberta no nome do bebê
- [ ] Contatos salvos: pediatra, obstetra, maternidade e farmácia 24h

Amamentação & alimentação

- [ ] Mamadeiras e bicos (2-3)
- [ ] Esterilizador ou uma panela só para isso
- [ ] Escova para mamadeira e bico
- [ ] Aquecedor de mamadeira
- [ ] Bomba tira-leite (manual ou elétrica)
- [ ] Saquinhos para guardar leite materno
- [ ] Bolsa térmica para o leite
- [ ] Absorventes para seios
- [ ] Almofada de amamentação
- [ ] Pomada para mamilos (lanolina)
- [ ] Babadores de algodão (10+)
- [ ] Babadores grandes de atoalhado
- [ ] Fraldinhas de boca / paninhos de ombro
- [ ] Fórmula infantil de reserva (se for o caso)

Higiene, troca & banho

- [ ] Banheira de bebê
- [ ] Termômetro para a água do banho
- [ ] Toalha com capuz
- [ ] Sabonete neutro para bebê
- [ ] Sabão específico para roupa de bebê
- [ ] Pomada de troca (com óxido de zinco)
- [ ] Óleo de amêndoas doces
- [ ] Gaze estéril para o umbigo
- [ ] Escova e pente macios
- [ ] Tesourinha de ponta arredondada
- [ ] Aspirador nasal
- [ ] Soro fisiológico em ampola
- [ ] Termômetro de febre (axilar ou de testa)
- [ ] Estoque de fraldas P — e já algumas M
- [ ] Lixeira com tampa só para fralda

Saúde & pós-parto da mãe

- [ ] Absorvente pós-parto
- [ ] Calcinha descartável (10+)
- [ ] Cinta pós-parto
- [ ] Creme para estrias e hidratante
- [ ] Chá de erva-doce (se a sua médica liberar)
- [ ] Vitaminas do pós-parto conforme orientação médica
- [ ] Consulta de revisão do pós-parto marcada
- [ ] Fisioterapia do assoalho pélvico
- [ ] Conversa sobre depressão pós-parto na consulta de revisão
- [ ] Contato de grupo de apoio à amamentação
- [ ] Telefone da obstetra ou da enfermeira obstétrica salvo
- [ ] Consultas de puericultura (1, 3, 6 meses)
- [ ] Calendário de vacinação do bebê
- [ ] Comida pronta no freezer para os primeiros dias

Esta checklist é distribuída sob a licença CC BY 4.0: você pode copiar, imprimir e republicar, em um curso de gestantes ou no seu site, citando a BabyWish (babywish.app) como fonte.
creativecommons.org/licenses/by/4.0 · babywish.app/checklist