

ANA
Custódio

TUDO O QUE PRECISAS LEVAR NA MALA DA MATERNIDADE





MALA DA MATERNIDADE

MÃE

- Plano de parto
- Documentos, exames e análises
- Contacto da conselheira em aleitamento materno
- 3 pijamas ou camisas de noite
- Soutiens de amamentação
- Chinelos
- Robe leve (se costumás usar)
- Cuecas brancas de algodão ou descartáveis
- Produtos de higiene
- Livro, revista
- Telemóvel e carregador

SALA DE PARTO

- Primeira roupa do bebé
- Camisa de noite ou t-shirt
- Chinelos
- Elástico de cabelo
- Água e snacks energéticos
- Homeopatia, aromaterapia, óleo massagem
- Música e fones
- Palhinha

DIA DA ALTA

- Roupa confortável para saída
- Ovinho

BEBÉ

- 4 mudas completas de roupa
- Roupa para berço (se preferires usar a tua)
- 2 toalhas
- Produtos de higiene
- Fraldas (descartáveis ou reutilizáveis)
- Toalhitas ou compressas

PAI

- Máquina fotográfica
- Telemóvel e carregador
- Cópia do plano de parto
- Água e snack energético
- Moedas p/máquina de bebidas





A MINHA MALA

Para a mãe

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

Para o bebé

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

Sala de parto

● _____
● _____
● _____
● _____
● _____

Para o pai

● _____
● _____
● _____
● _____
● _____

Dia da alta

● _____
● _____
● _____
● _____
● _____

CONTACTO CAM:





LISTA DE COMPRAS

O QUE FALTA:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

ONDE COMPRAR:

NOTAS:

Vamos conversar?

SIM, QUERO!





QUEM É ANA CUSTÓDIO



Nasci em 1976 em Lisboa mas em 2001 troquei a cidade pelo concelho de Vila do Bispo.

Aqui me tornei mãe, vivendo 6 vezes a experiência de gravidez, parto e amamentação.

Tenho 3 rapazes e 3 raparigas e todos os dias sou desafiada a fazer o melhor que consigo como mãe!

Num momento de mudança profissional, em 2011, decidi transformar a paixão pela maternidade em carreira e juntando a formação à experiência pessoal cheguei a doula e conselheira em aleitamento materno.

Desde essa altura que **ajudo mulheres como tu a viverem a gravidez, parto, pós parto e amamentação de forma tranquila e com confiança.** Já ajudei diretamente mais de 200 famílias, mas muitas mais são tocadas todos os dias pelo seu trabalho.

Conversamos?

[Clica aqui](#)

