

Lista de enxoval de menina

Checklist completo para imprimir: o essencial, as quantidades e o que pode esperar

Enxoval Sem Susto
enxovalsemsusto.com.br

A regra que evita a gaveta de arrependimentos: compre antes do parto o que o bebê usa na primeira semana (dormir, vestir, trocar, dar banho e voltar para casa). O resto pode esperar você conhecer a rotina dele.

1. Roupinhas para os 3 primeiros meses

Peça	Bebê de inverno	Bebê de verão
☐ Body manga curta	4 a 6	8 a 10
☐ Body manga longa	6 a 8	2 a 4
☐ Macacão	4 a 5	2 a 3
☐ Vestidinho ou romper (com body por baixo)	1 a 2	1 a 2
☐ Mijão (calça com pé)	5 a 6	4
☐ Casaquinho de abrir na frente	3	1 a 2
☐ Meias (pares)	6 a 8	3 a 4
☐ Touca, só para sair	1 a 2	1 chapéu de sol
☐ Manta	2 a 3	1 leve
☐ Panos de boca	4 a 6	6 a 8

Divida por tamanho: pouco RN (serve até uns 5 kg, em geral de 15 a 30 dias) e mais P (de 1 a 3 meses). Lave só o que vai usar primeiro e guarde as notas para trocar. **Para menina:** laço e tiara só para foto; para dormir, nada na cabeça nem no pescoço.

2. Fraldas e troca

Tamanho	Por dia	Por mês
☐ RN, primeiras semanas	8 a 10	240 a 300
☐ P, até uns 2 meses	7 a 10	210 a 300
☐ M, 3 a 7 meses	5 a 7	150 a 210
☐ G, 9 a 13 meses	4 a 5	120 a 150

- ☐ Comece com 1 a 2 pacotes de RN e vá repondo
- ☐ Pomada de barreira para assadura
- ☐ Algodão e lenços umedecidos
- ☐ Trocador ou cômoda com trocador
- ☐ Lixeira com tampa para fraldas

Estoque grande só a partir do M, quando o consumo estabiliza.

3. Banho, higiene e saúde

- ☐ Banheira com apoio antiderrapante
- ☐ Termômetro de água (banho entre 36 e 37 °C)
- ☐ 2 toalhas com capuz
- ☐ Sabonete neutro ou de glicerina
- ☐ Escovinha, gaze e álcool 70% para o coto umbilical
- ☐ Cortador de unha de bebê
- ☐ Escova e pente de bebê
- ☐ Termômetro digital
- ☐ Aspirador nasal e soro fisiológico 0,9%
- ☐ Kit de primeiros socorros

4. Sono e quarto

- ☐ Berço com selo do Inmetro
- ☐ Colchão firme, do tamanho certo, sem folga nas laterais
- ☐ 3 a 4 lençóis com elástico
- ☐ Protetor de colchão impermeável
- ☐ Saco de dormir do tamanho certo, no frio
- ☐ Naninha (fica fora do berço na hora de dormir no primeiro ano)

Berço livre: sem travesseiro, protetor acolchoado, rolinhos ou bichinhos. O bebê dorme de barriga para cima.

O porquê de cada item: aponte a câmera para o código ou acesse enxovalsemsusto.com.br/enxoval. A lista continua no verso.

Enxoval do bebê, parte 2

Amamentação, passeio, o que pode esperar e o que não precisa comprar

Enxoval Sem Susto
enxovalsemsusto.com.br

5. Amamentação e alimentação

- [ ] Almofada de amamentação
- [ ] 2 a 3 sutiãs de amamentação
- [ ] Absorventes para os seios
- [ ] Pomada para o mamilo
- [ ] Tira-leite, se você for extrair
- [ ] Copo ou xícara pequena para oferecer o leite retirado

O Ministério da Saúde recomenda leite materno exclusivo até os 6 meses e mantido até os 2 anos ou mais.

6. Passeio e saída da maternidade

- [ ] Bebê conforto com selo do Inmetro (a base é opcional)
- [ ] Carrinho que reclina até ficar deitado
- [ ] Bolsa de maternidade com trocador
- [ ] Roupa de saída da maternidade, do bebê e a sua
- [ ] Manta leve para o colo, sempre por cima do cinto

Pode esperar

Compre depois de conhecer a rotina do bebê:

- Roupas M e G, pensando na estação em que ele vai usar
- Cadeirão, pratinho e colher: a introdução alimentar começa aos 6 meses
- Copo de transição
- Babá eletrônica, se o berço fica perto da sua cama
- Brinquedos além de um chocalho e um mordedor

Não precisa comprar

- Pilha de roupa RN: o tamanho some em semanas
- Sapatinho de recém-nascido: meia quentinha resolve
- Kit de berço acolchoado com protetor e rolinhos: vai contra o sono seguro
- Talco e perfume de bebê
- Aquecedor de lenço umedecido

Três regras que valem mais que qualquer item

- **Sono seguro:** berço livre, colchão firme e o bebê de barriga para cima, como orienta a Sociedade Brasileira de Pediatria.
- **Carro:** o bebê só anda no bebê conforto com selo do Inmetro. É lei (Resolução CONTRAN 819/2021).
- **Roupa na medida:** em geral, uma camada a mais do que o adulto está usando. Suor e pele quente são sinal de calor demais.



Enxoval bom é enxoval tranquilo.

Ninguém acerta tudo de primeira, e tudo bem. Marque o que já tem, anote o que ganhou no chá e compre o resto com calma. O que faltar, dá para comprar depois que o bebê chegar.

Mais guias para o primeiro ano: quantas roupas de recém-nascido comprar, quantas fraldas o bebê usa, mala da maternidade e chá de bebê em enxovalsemsusto.com.br

Fontes: Sociedade Brasileira de Pediatria, Nota de Alerta nº 56 (sono seguro, camada de roupa e touca); American Academy of Pediatrics, HealthyChildren.org (Changing Diapers; Buying Diapers; Back to Sleep, Tummy to Play); Resolução CONTRAN nº 819/2021; Inmetro (certificação de berço e bebê conforto); Ministério da Saúde, Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Feito pela Equipe Enxoval Sem Susto. Revisado em setembro de 2026.