

Checklist do Enxoval

O que vale a pena ter, por ambiente e na quantidade certa

Enxoval Sem Susto

enxovalsemsusto.com.br/enxoval

1. Roupinhas (regra de ouro: pouco no RN, reforço no P)

- | | |
|---|----------------------------|
| ☐ Bodies manga curta | RN: 4-6 P: 6-8 M: 6-8 |
| ☐ Bodies manga longa | RN: 4 P: 4-6 M: 4-6 |
| ☐ Mijões (calça com pé) | RN: 4 P: 6 M: 6 |
| ☐ Macacões | RN: 3-4 P: 4-6 M: 4-6 |
| ☐ Meias (4-6 pares) e toucas (2 no RN) | |
| ☐ Panos de boca | 4 a 6, servem o tempo todo |

Lave tudo antes do 1º uso com sabão neutro. Inverno: uns 30% a mais, roupa demora a secar.

2. Higiene, banho e saúde

- | | |
|--|------------------------------|
| ☐ Fraldas: 1-2 pacotes RN + mais de P | vá comprando conforme cresce |
| ☐ Lenços umedecidos e pomada de assadura | |
| ☐ Banheira com apoio antiderrapante | |
| ☐ Toalha com capuz e sabonete neutro/glicerina | |
| ☐ Termômetro de água | banho a 36-37 °C |
| ☐ Kit: cortador de unha, escovinha, gaze e álcool 70% | |
| ☐ Escova e pente de bebê | |
| ☐ Termômetro digital, aspirador nasal e soro 0,9% | |

3. Sono e quarto (segurança em primeiro lugar)

- | | |
|--|----------------------|
| ☐ Berço certificado pelo Inmetro | |
| ☐ Colchão firme e do tamanho exato | sem folga nas bordas |
| ☐ 2-3 lençóis com elástico + protetor impermeável | |
| ☐ Cômada com trocador | |

Sono seguro (SBP): barriga pra cima, berço livre. Sem travesseiro, protetor acolchoado ou pelúcia.

4. Amamentação e alimentação

- ☐ Almofada de amamentação
- ☐ Conchas, absorventes de seio e sutiã de amamentação
- ☐ Pomada pro mamilo
- ☐ Bomba tira-leite se for tirar leite
- ☐ Mamadeiras + escova de limpeza se for usar
- ☐ Esterilizador se usar mamadeira/chupeta

5. Passeio e saída da maternidade

- ☐ Bebê conforto com selo do Inmetro obrigatório por lei no carro
- ☐ Carrinho leve e fácil de fechar
- ☐ Roupas de saída da maternidade (do bebê e a sua)
- ☐ Bolsa de maternidade + trocador portátil
- ☐ Mantinha leve nunca presa dentro do bebê conforto

6. Pode deixar pra depois do 6º mês

- ☐ Cadeira de alimentação introdução alimentar
- ☐ Copo de transição
- ☐ Aquecedor de mamadeira se a rotina pedir
- ☐ Babá eletrônica quando for pro próprio quarto

7. NÃO precisa comprar

- ☒ Excesso de roupa RN (some rápido; reforço vai no P)
- ☒ Sapatinho e tênis de recém-nascido (meia quente resolve)
- ☒ Kit de berço acolchoado com protetor e rolinhos (contra o sono seguro)
- ☒ Talco e perfume de bebê
- ☒ Aparelhos caros logo de cara

A lista completa, com os guias de cada item e como economizar até 15%:

enxovalsemsusto.com.br/enxoval