



ENXOVAL DO BEBÊ

O que realmente é necessário comprar

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.

ENXOVAL DO BEBÊ

Guia Completo e Baseado em Evidências para Pais e Cuidadores Referências: SBP · AAP · NICE · OMS · INMETRO · ABNT · Harvard Medical School

Preparar o enxoval é um dos momentos mais aguardados da gestação — e também um dos que mais geram dúvidas e gastos desnecessários. Este guia foi elaborado com base nas recomendações pediátricas atuais para ajudá-los a comprar o essencial, com segurança e sem exageros.

1. Quando Começar e Como se Organizar

O momento ideal para montar o enxoval é o 2.º trimestre de gestação (entre 20 e 28 semanas): a gravidez está estabilizada, o sexo do bebê geralmente já é conhecido e há tempo suficiente para comprar com calma e clareza.

Trimestre 0 que fazer

- 1.º trimestre (até 13 Semanas) Pesquisar marcas e preços · Criar lista de itens necessário sem.) Avaliar espaço físico disponível em casa · Não comprar ainda – risco de mudança de planos
- 2.º trimestre (14–27 Semanas) Ideal para comprar o enxoval · Itens duráveis e não-sazonal sem.) Montar berço e área de troca · Lavar e organizar roupinhas
- 3.º trimestre (28–36 Semanas) Complementar o que falta · Preparar mala da maternidade · sem.) Instalar e testar a cadeirinha · Não deixar nada essencial para a última semana

1.1 Princípios para um Enxoval Inteligente

- Comprar menos e de qualidade: o bebê cresce rapidamente — roupas RN duram semanas, não meses. Menos é mais.
- Priorizar segurança certificada (INMETRO): berço, cadeirinha, carrinho e banheira devem ter certificação INMETRO obrigatória.
- Evitar produtos desnecessários com 'marketing para bebês': 99% dos produtos vendidos como 'essenciais para bebês' são supérfluos ou contraindicados.
- Itens recebidos de presente: verificar segurança e estado de conservação antes de usar — berços e carrinhos usados podem não atender às normas de segurança atuais.
- Sazonalidade: adaptar o enxoval à estação do nascimento — bebê que nasce no inverno precisará de agasalhos que bebê de verão não usará.

2. Roupas — Quantidade, Tamanhos e Tecidos

O maior erro do enxoval é comprar roupas em excesso no tamanho RN (recém-nascido). Muitos bebês nascem grandes demais para o tamanho RN e o usam por apenas 2–3 semanas. Comprar



moderadamente no RN e mais no tamanho P (1-3 meses) e M (3-6 meses) é a estratégia mais inteligente.

2.1 Guia de Tamanhos por Peso e Idade

Tamanho	Peso	Idade	Duração média estimada
RN (recém-nascido)	Até 3,5 kg	Primeiros dias a 4 semanas	2-4 semanas – comprar pouco
P (pequeno)	3,5-6 kg	1-3 meses	6-8 semanas – comprar mais
M (médio)	6-9 kg	3-6 meses	8-10 semanas
G (grande)	9-12 kg	6-9 meses	8-12 semanas
GG / 1 ano	12-14 kg	9-12 meses	8-12 semanas

2.2 Quantidade Recomendada por Item

Item	Quantidade	Quantidade P	Observação
RN (1-3m)			
Bodys manga curta ou longa	5-7	7-10	Item mais usado – lavar a (conforme estação) cada uso. Preferir fechamento por baixo (botões/press)
Macacões pagão (sleep and play)	4-6	5-8	Prático para trocas noturnas – sem necessidade de sapato ou meias separadas
Camisetinhas de algodão (body ou sem body)	4-5	5-7	Úteis em dias mais frios por baixo do body
Calças e shorts (sem elástico apertado)	3-4	4-6	Elástico largo, sem costuras no coto umbilical nas primeiras semanas
Macacões de frio / plush (se inverno)	2-3	3-4	Evitar capuz com amarração – risco de sufocação
Meias antiderrapantes	5-7 pares	5-7 pares	Frios facilmente em RN – manter os pés aquecidos
Touca de algodão (RN) / lâ (frio)	3-4	2-3	Só em clima frio ou nas primeiras horas; NUNCA durante o sono (risco de hipertermia)



Item	Quantidade	Quantidade P	Observação
RN	(1–3m)		
Luvas anti-arranhão	3–4 pares		Alternativa à lixa de unhas – opcional; retira o feedback tátil das mãos
Saída de maternidade	1 conjunto		Apenas para a foto e saída (manta + body especial) da maternidade
Lençóis para berço	(com 3–4 jogos elástico) – 100% algodão, hipoalergênico	3–4 jogos	Para lavar frequentemente

2.3 Tecidos — O que Recomendar e O que Evitar

Tecido	Recomendado?	Por quê
Algodão 100%	Excelente	Macio, respirável, lavável, hipoalergênico. Melhor (suedine, malha, opção para roupas de contato direto com a pele ribana)
Algodão orgânico	Ótimo	Livre de pesticidas e corantes agressivos – opção premium para pele sensível
Bambu / viscose	Bom	Macio, termorregulador, antibacteriano natural. bambu Verificar acabamento de costuras
Fleece / plush (frio)	Bom	para agasalho EXTERNO em dias frios. Nunca como camada interna direta na pele
Poliéster puro	Evitar	Pouco respirável, gera estática, retém calor – próximo à pele risco de hipertermia em RN que não regulam temperatura
Lã virgem	Evitar	Pode irritar a pele sensível do RN – usar como diretamente na pele camada externa com algodão embaixo
Tecidos com decoração bordada	Risco	de ingestão de partes pequenas e irritação da pele
solto	Contra	indicado

3. Dormitório e Sono Seguro — Berço, Colchão e

Ambiente O ambiente de sono é a área do enxoval com maior impacto direto na segurança do bebê. As diretrizes de sono seguro da AAP (2022) e SBP são baseadas em décadas de pesquisa sobre Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SMSL) e sufocação acidental.



3.1 Berço — O que é Seguro

Critério Especificação Segura Observação

Certificação Obrigatória – verificar selo antes de Berços sem certificação INMETRO comprar ou aceitar de presente INMETRO não atendem às normas de segurança brasileiras vigentes (NBR 14695)

Espaçamento entre Entre 4,5 cm e 6,5 cm – nem Testar com uma lata de as grades menor (aprisionamento de cabeça) refrigerante: deve passar nem maior (aprisionamento do facilmente, mas não a cabeça corpo) do bebê

Altura da grade Mínimo 60 cm acima do colchão Reduzir a altura do colchão lateral quando este está na posição mais conforme o bebê cresce e alta começa a se puxar em pé

Colchão Firme, plano, sem dobras · deve Colchão mole, com espuma encostar completamente em todos insuficiente ou com espaços os lados do berço (sem espaços > 3 laterais é risco de sufocação cm)

Acabamento Sem tinta com chumbo, sem lascas, Berços antigos (anteriores a sem pregos expostos, sem peças 2012) podem não atender soltas normas atuais – evitar

Berço portátil Seguro se certificado INMETRO Verificar limite de peso e não (moisés/mini crib) para uso neonatal usar após o bebê rolar ou sentar

3.2 O que NÃO Colocar no Berço — Regra dos 4 'S' (AAP 2022)

Berço seguro = Superfície firme (Firm Surface) + Sozinho (Alone) + De costas (Supine/Back) + Sem objetos (Solo). Remover do berço:

- Travesseiro: contraindicado até pelo menos 2 anos — causa sufocação por obstrução de vias aéreas.
- Cobertor solto ou manta: substituir por saco de dormir (sleep sack) com mangas, que não cobre a cabeça.
- Protetor de berço (ninho/bumper): proibido nos EUA desde 2022 (AAP) e contraindicado pela SBP — risco de sufocação, estrangulamento e hipertermia.
- Pelúcias, bonecos, almofadas de posicionamento: todos fora do berço.
- Móvel com cordões pendentes: retirar após os 5 meses (bebê começa a tentar alcançar) — risco de estrangulamento.

3.3 Ambiente do Quarto — Sono Seguro

Parâmetro Recomendação Fonte

Temperatura do 20–22 °C – verificar na nuca do bebê AAP/SBP – hipertermia é quarto (deve estar morna, não quente ou fator de risco para SMSL úmida)



Parâmetro Recomendação Fonte

Umidade relativa 40–60% – umidificador de ar frio pode ajudar em ambientes muito secos respiratórias do RN são muito sensíveis à secura

Quarto Recomendado: berço do bebê no AAP Safe Sleep Guidelines compartilhado quarto dos pais até pelo menos 6 meses (room-sharing) (idealmente 1 ano) – reduz risco de SMSL em 50%

Cama Não recomendado pela AAP/SBP – AAP 2022 – evitar; se compartilhada (co-sleeping) risco de sufocação mesmo com pais inevitável, minimizar riscos cuidadosos · Se ocorrer, garantir: superfície firme, sem álcool/drogas/soníferos nos pais, sem edredom volumoso

Chupeta durante o sono Pode ser oferecida após amamentação AAP 2022 – evidência estabelecida (2–4 semanas) – forte associada a redução de 50% no risco de SMSL

Monitor de bebê Útil para vigilância – não substitui a AAP – monitores com vídeo supervisão presencial · Sem usar cardíacos domiciliares não monitores de frequência cardíaca reduzem SMSL caseiros não certificados

Tabagismo no ambiente quarto do bebê é fator de risco independente para SMSL e bronquiolite

4. Higiene e Banho — Produtos e Cuidados

A pele do recém-nascido é 30–40% mais fina que a do adulto, tem pH mais ácido (tendendo ao alcalino nos primeiros dias) e barreira epidérmica ainda imatura. Menos produtos e mais naturais é sempre a melhor escolha.

4.1 Itens para o Banho — Lista Completa

Item Quantidade Especificação Segura

Banheira com 1 Banheira anatômica com suporte de cabeça ou certificação INMETRO assento antiderrapante · Verificar certificação · Nunca deixar bebê sozinho – mesmo por segundos

Termômetro de banho 1 Temperatura ideal da água: 36–37 °C · Testar com o cotovelo (mais sensível que a mão)

Sabonete líquido pH 2–3 frascos Sem fragrâncias, corantes ou parabens · pH neutro para RN entre 5 e 7 · Uso corporal e capilar (shampoo separado é opcional)

Toalhas de banho com 3–4 100% algodão · Macia · Capuz pequeno apenas capuz (algodão) para secar, não para aquecimento durante o sono



Item Quantidade Especificação Segura

Flanelas e gazes 10–15 Para higiene do coto umbilical, rosto, dobras e macias unidades troca · Lavar separado das roupas adultas nos primeiros meses

Álcool 70° (coto 1 frasco Para higiene do coto 3× ao dia com hastes umbilical) flexíveis ou gaze

Creme de assaduras 1–2 tubos Camada fina preventiva a cada troca · Em (óxido de zinco) assadura instalada: camada espessa e proteção adicional

Algodão hidrófilo ou 1 pacote Para higiene do coto e narinas (externamente) · cotonetes para bebê NUNCA introduzir no canal auditivo

Soro fisiológico 0,9% 10–15 Desobstrução nasal antes de mamar e dormir · (fisiológico nasal) ampolas ou Não usar spray nasal adulto frasco

4.2 Produtos — O que Evitar no 1.º Ano

Produto Por que Evitar

Talco (qualquer tipo, Partículas finas causam pneumonite química se inaladas – incluindo amido de milho) contraindicado pela SBP/AAP. Risco de dano pulmonar permanente

Loções e hidratantes Fragrâncias são os alérgenos de contato mais comuns em perfumados lactentes · Microbioma cutâneo em formação é sensível a perturbações

Lenços umedecidos com Podem causar dermatite de contato · Preferir lenços sem álcool ou fragrância álcool, sem fragrância, hipoalergênicos ou água + algodão

Produtos 'multifunção' Geralmente contêm surfactantes mais agressivos · Preferir (shampoo + condicionador + produtos específicos e simples sabonete)

Protetor solar antes dos 6 CONTRAINDICADO antes dos 6 meses – pele ainda sem meses barreira completa · Solução: proteção física (sombra, roupas, chapéu)

Repelente antes dos 6 CONTRAINDICADO antes dos 6 meses pela ANVISA/AAP · meses De 6 m a 2 anos: DEET < 10% em pele descoberta, 1x/dia

Shampoo 'sem lágrimas' Sodium Laureth Sulfate – surfactante que remove o sebo com SLES protetor do couro cabeludo · Pode agravar crosta láctea

5. Fraldas e Área de Troca

5.1 Fraldas Descartáveis — Quanto Comprar

O recém-nascido troca em média 8–12 fraldas por dia nas primeiras semanas. Não comprar mais do que 1–2 pacotes de cada tamanho antes do nascimento — o peso real do bebê determinará o tamanho correto.



Tamanho Peso do bebê Consumo Duração do pacote (40 unid.)
médio/dia

RN (P/0) Até 5 kg 8–12 fraldas/dia 3–5 dias – comprar 1 pacote para início

P (1) 3–6 kg 8–10 fraldas/dia 4–5 dias

M (2) 5–9 kg 6–8 fraldas/dia 5–7 dias

G (3) 7–12 kg 5–7 fraldas/dia 6–8 dias

GG (4) 9–15 kg 4–6 fraldas/dia 7–10 dias

5.2 Fralda de Pano — Opção Sustentável

- Fraldas prefold de algodão + capa impermeável (cover) com velcro ou snaps: sistema mais econômico e durável — pode ser usado do nascimento até o desfralde.
- Fraldas pocket (bolso) ou all-in-one (AIO): mais práticas que prefold, maior investimento inicial.
- Quantidade necessária para sistema completo: 20–24 fraldas de pano para bebê em tempo integral.
- Higiene: lavar com detergente sem amaciante · secar ao sol (luz UV tem efeito antimicrobiano) · não usar amaciante (reduz absorção).

5.3 Área de Troca — Segurança em Primeiro Lugar

- Trocador com proteção lateral e cinto (mesmo que o bebê não role ainda): o trocador mais seguro é no chão — nunca em superfície elevada sem supervisão ativa e a mão sempre sobre o bebê.
- Lixeira com pedal e tampa: para descarte higiênico de fraldas.
- Tudo ao alcance do braço: fraldas, pomada, lenços e roupas extras devem estar acessíveis sem precisar soltar o bebê.
- Não usar o trocador como superfície de armazenamento — manter apenas o essencial para a troca atual.

6. Itens para Alimentação

A SBP e a OMS recomendam aleitamento materno exclusivo até os 6 meses e complementar até os 2 anos. O enxoval deve ser planejado para apoiar o aleitamento — não para substituí-lo.



6.1 Para o Aleitamento Materno

Item Necessário? Observação

Sutiã de amamentação Essencial 2–4 unidades · Com aro ou sem aro (preferência da mãe) · Abertura fácil e confortável · Comprar no 3.º trimestre (tamanho muda após o parto)

Almofada de Muito útil Posiciona o bebê no nível do seio, reduz amamentação tensão nos braços e nas costas da mãe ·

Forma de 'C' ou 'U'

Protetores de seio Essencial Para absorver vazamento de leite · 10–15 absorventes pares descartáveis ou 4–6 pares laváveis (descartáveis ou reutilizáveis)

Creme para mamilos Muito útil Para fissuras e sensibilidade nos primeiros (lanolina purificada) dias · Lanolina é segura para o bebê – não precisa retirar antes de mamar

Bomba extratora de Recomendado Manual: econômica, silenciosa · Elétrica: leite (manual ou mais eficiente para uso frequente ou para elétrica) estimular a produção · Verificar cobertura pelo plano de saúde

Copos ou sacos para Se usar bomba Sacos estéreis para congelar · Vidros armazenar leite esterilizados para geladeira · Etiquetar com materno data e hora

Suplementador (SNS) Se indicado pelo Para complementação sem comprometer o ou copo de colher pediatra/lactativista aleitamento · Evitar bico artificial nas primeiras 4 semanas (confusão de bico)

6.2 Se for Usar Mamadeira (Fórmula ou Leite Materno)

Item Quantidade Especificação

Mamadeiras com bico 3–4 Bico ortodôntico, fluxo lento (fase 1) · Vidro ou de fluxo lento plástico BPA-free certificado · Gargalo largo facilita a limpeza

Escova para mamadeira 1–2 Escova dupla: uma para o corpo e uma para o e bico bico · Lavar imediatamente após o uso

Esterilizador 1 Ou usar panela com água fervente por 15 min · (microondas ou elétrico) Escovar antes de esterilizar – esterilização não substitui a lavagem

Aquecedor de Opcional NUNCA microondas – aquece de forma desigual mamadeira (elétrico ou e destrói anticorpos do leite materno · banho-maria) Temperatura segura: testar no pulso

Fórmula infantil (se Conforme Fórmula de partida (1) para RN a termo · Fórmula indicada) prescrição de seguimento (2) a partir dos 6 meses · pediátrica Prescrever conforme necessidade – não comprar antes do nascimento sem orientação



6.3 Suplementação — Obrigatória desde os Primeiros Dias

- Vitamina D3 (colecalfiferol): 400 UI/dia em gotas a partir dos primeiros dias de vida para todos os bebês em aleitamento materno exclusivo ou misto (SBP/AAP). Comprar gotas de D3 (não vitaminas compostas — risco de hipervitaminose A).
- Vitamina K: administrada na maternidade pela equipe (injeção IM 1 mg). Não é necessário comprar.
- Suplemento de ferro: prescrito pelo pediatra a partir dos 6 meses para bebês em AME; pode ser antecipado para prematuros. Não comprar sem prescrição.

7. Passeio — Carrinho, Canguru e Cadeirinha

Os itens de mobilidade do bebê são os investimentos mais importantes do enxoval — e os mais regulados em termos de segurança. Certificação INMETRO não é opcional: é obrigatória por lei para cadeirinhas e recomendada para carrinhos.

7.1 Cadeirinha para Automóvel — Obrigatória por Lei

Aspecto Especificação e Orientação

Obrigatoriedade legal Obrigatória para toda criança em veículo · Resolução CONTRA 277/2008 e NBR 14.400 (INMETRO) · Multa e retenção do veículo se sem cadeirinha

Grupo/peso — RN a Grupo 0+ (Bebê Conforto): do nascimento até ~13 kg (≈ 12 meses) 13 kg · VOLTADA PARA TRÁS — posição mais segura para a cabeça, pescoço e coluna do RN

Instalação voltada AAP recomenda manter VOLTADA PARA TRÁS até 2 anos OU até para trás atingir o limite de peso/altura do fabricante — redução de 71% no risco de lesão grave

Jamais no banco O banco dianteiro com airbag é CONTRAINDICADO para qualquer dianteiro com airbag criança abaixo de 13 anos — airbag causa lesão cervical fatal criança

Instalação correta Ângulo de reclinção de 30–45° · Cinto de segurança passando pelo suporte da cadeirinha · Verificar com DETRAN ou técnico certificado · A maioria das cadeirinhas é instalada incorretamente por falta de orientação

Compartilhar Não recomendar se não souber o histórico completo — cadeirinha usada que sofreu acidente (mesmo leve) deve ser descartada · Verificar data de validade (geralmente 6–10 anos do fabricante)

7.2 Carrinho de Bebê

Tipo Indicação Pontos de atenção

Carrinho berço RN a 6 meses — posição deitada Verificar INMETRO · Não usar (deitado, capota) respeitando a curvatura da coluna assento em posição sentada



Tipo Indicação Pontos de atenção

do RN que ainda não sustenta a cabeça antes da criança sustentar a cabeça (4–6 m)

Carrinho Do nascimento ao desfralde (~4 Verificar se o assento reclinável convertível (berço anos) · Maior investimento inicial, totalmente para o RN · Pre + assento) maior custo-benefício capota ampla para sol

Carrinho compacto A partir dos 6 meses – mais leve, Não adequado para RN · / guarda-chuva fácil de dobrar e transportar Verificar limite de peso

7.3 Canguru / Sling / Mochila Portabebê

O uso do portabebê está associado a maior vínculo, menos choro, melhor regulação do bebê e praticidade para os pais. As regras de segurança são essenciais:

- Regra TICKS (Safe to Sleep in a Carrier): T = Tight (ajustado); I = In view at all

times (rosinha visível); C = Close enough to kiss (cabeça perto do queixo do cuidador); K = Keep chin off chest (queixo do bebê não pode tocar o peito — risco de asfixia posicional); S = Supported back (costas apoiadas em posição ereta ou levemente inclinada).

- Posição recomendada (TICKS): bebê de frente para o cuidador, joelhos acima do quadril (posição de cócoras), costas em forma de 'C' natural — posição fisiológica para o desenvolvimento do quadril.

- Frente para frente (face ao mundo): NÃO recomendada antes dos 4–6 meses — a coluna do RN não tem força para a posição, e o estímulo sensorial excessivo pode ser sobrecarregante.

- Sling de argola: mais adequado para RN (molda ao corpo) — requer aprendizado correto de posicionamento. Buscar orientação de consultora de babywearing certificada.

- Não usar portabebê durante atividades de risco: cozinhar, correr, andar de bicicleta, motocicleta.

8. Kit Saúde — Itens Essenciais em Casa

Ter um kit básico organizado em casa evita corridas desnecessárias à farmácia de madrugada. Os itens abaixo são os recomendados para o primeiro mês — não comprar medicamentos sem prescrição médica.

Item Para que serve Observação importante

Termômetro digital Aferição de temperatura · Digital é tão preciso quanto retal e axilar Febre ≥ 38 °C axilar em < 3 meses = emergência têm maior margem de erro

Oxímetro de pulso Monitorar saturação de Útil para pais de prematuros ou neonatal oxigênio (normal: 95–100%) bebês com histórico respiratório · e frequência cardíaca Não substitui avaliação médica



Item Para que serve Observação importante

Seringa ou conta- Administração de Verificar graduação em mL – não gotas graduado (5 medicamentos orais usar colheres domésticas mL) (paracetamol, vitamina D) (imprecisas)

Soro fisiológico 0,9% Desobstrução nasal, higiene Manter 10–15 ampolas em casa · (ampolas unitárias) ocular, limpeza de feridas Trocar após aberto (contaminação) Paracetamol gotas Analgésico e antitérmico – Dose: 10–15 mg/kg/dose · Somente (200 mg/mL) contraindicado sem com orientação pediátrica · NÃO prescrição antes dos 3 usar AAS (aspirina) em crianças meses

Álcool gel 70% Higiene das mãos dos Principal medida de prevenção de cuidadores antes de infecções – lavar as mãos é mais manipular o bebê eficaz que gel

Soro de reidratação Reidratação em diarreia e Comprar apenas quando necessário oral (SRO) vômitos – não deixar vencer · Não substituir por soro caseiro

Caderneta de Saúde Registro de vacinas, Documentação essencial – manter da Criança crescimento, sempre atualizada e levar a TODAS desenvolvimento as consultas

8.1 O que NÃO comprar sem prescrição médica

- Antibióticos: NUNCA usar sem prescrição — uso irracional é a principal causa de resistência antimicrobiana.
- Anti-histamínicos (para 'alergia' e como sedativos): contraindicados em menores de 2 anos pela ANVISA sem prescrição.
- Xaropes para tosse e descongestionantes: contraindicados em crianças < 2 anos — sem eficácia comprovada e com potencial de efeitos adversos graves.
- Vitaminas compostas (A+D ou polivitamínicos): risco de hipervitaminose A. Usar apenas D3 isolada conforme orientação pediátrica.
- Probióticos: evidências em evolução — uso criterioso conforme indicação pediátrica (cólicas, antibióticoterapia).

9. Mala da Maternidade — Lista Completa

A mala deve estar pronta entre 35 e 37 semanas. Separar em duas bolsas: uma para a mãe e uma para o bebê.

9.1 Para o Bebê

Item Quantidade Observação

Body ou camisetinha 3–4 Tamanho RN e P – imprevisível qual usará (algodão)

Pijama / macacão pagão 2–3 Com abertura fácil para troca e exames



Item Quantidade Observação
Meias 3–4 pares Pés do RN ficam frios facilmente
Touca de algodão 2 Para as primeiras horas em clima frio
Manta ou cobertor leve 1–2 Para envolver na saída – não para o berço
Fraldas descartáveis 1 pacote A maternidade geralmente fornece, mas leve pequeno por segurança
RN
Lenços umedecidos sem 1 pacote
fragrância pequeno
Saída de maternidade 1 Opcional – para foto e viagem para casa (roupinha especial)
Caderneta de vacinação 1 A maternidade geralmente fornece – (em branco) confirmar

9.2 Para a Mãe

Item Quantidade Observação
Documentos pessoais + Originais + RG, CPF, cartão do plano, pré-natal completo, cartão do plano de saúde cópias tipo sanguíneo
Roupas confortáveis 2–3 Para amamentação e circulação livre – evitar (pijama aberto na frente) conjuntos roupas com elástico apertado pós-cesárea
Sutiã de amamentação 2–3 Com abertura frontal · Tamanho GG geralmente necessário nos primeiros dias
Absorventes pós-parto 2 pacotes Mais absorventes que os convencionais – (diurno e noturno) lóquios intensos nos primeiros dias
Meia antitrombo 1 par (se Recomendada após cesárea para prevenção CS) de TVP
Chinelo fechado 1 par Piso molhado no banheiro do hospital antiderrapante
Lanches saudáveis e Conforme Trabalho de parto pode ser longo – lanche garrafinha preferência energético é bem-vindo
Carregador de celular e 1 de cada Para comunicação, músicas durante o fone trabalho de parto e registros fotográficos
Creme para mamilos 1 bisnaga Para iniciar os cuidados desde as primeiras (lanolina) mamadas

10. O que NÃO Comprar — Itens Inúteis,

Desnecessários ou Perigosos

A indústria de produtos para bebês movimentava bilhões de reais por ano com itens que não têm evidência de benefício e alguns com risco documentado. Economize dinheiro e espaço evitando:



Item Por que Evitar

Andador (baby walker) PROIBIDO por lei no Brasil (Lei 9.068/1995) – fabricação, importação e venda são ilegais · Causa atrasos no desenvolvimento motor e é responsável por milhares de acidentes/ano

Protetor de berço / ninho Contraindicado pela AAP (2022) e SBP – principal causa lateral sufocação e estrangulamento não intencional em lactentes no berço · Proibido nos EUA

Almofada de Risco de sufocação · Sem benefício comprovado · Bebê posicionamento / cuña deve dormir em superfície plana sem cunhas ou almofadas posicionadoras

Banheira com anel de Falsa sensação de segurança – não substitui a mão do assento inflável adulto · O bebê pode escorregar sob o anel e se afogar rapidamente

Tapete de atividades com Retirar após os 5 meses – bebê começa a alcançar e arco e brinquedos cordões > 20 cm são risco de estrangulamento pendurados em cordões longos

Talco de qualquer tipo Partículas finas causam pneumonite química se inaladas – (amido de milho incluído) contraindicado SBP/AAP

Berço com grades laterais Proibido nos EUA (CPSC 2011) e contraindicado pela AAP rebaixáveis (drop-side) – mecanismo de falha pode criar abertura com risco de aprisionamento cervical

Assento tipo bumbo antes Não é substituto do desenvolvimento motor natural · Antes dos 4 meses do controle cervical pode causar hiperfletir o pescoço · Nunca em superfícies elevadas

Monitor cardíaco / de Não reduz o risco de SMSL (evidência AAP) e gera movimentos caseiro não ansiedade por falsos alarmes frequentes certificado

Chupeta antes das 2–4 Pode interferir com a pega e estabelecimento do aleitamento primeiras semanas (se em materno antes da lactação estar consolidada – AAP amamentação) recomenda esperar 2–4 semanas

11. Checklist Resumido — Prioridades por

Categoria

Prioridade Categoria Item essencial

Segurança e Cadeira voltada para trás com INMETRO (bebê Essencial transporte conforto) · Berço com INMETRO e colchão firme

Prioridade Categoria Item essencial

Higiene e troca Banheira INMETRO · Soro fisiológico · Creme de Essencial assaduras · Algodão · Álcool 70%



Roupas 8–10 bodies P/M · 5–6 pijamas/macacões P · 6 pares de
Essencial meias · 3 lençóis com elástico

Saúde Termômetro digital · Vitamina D3 em gotas · Soro
Essencial fisiológico

Alimentação Sutiã de amamentação · Almofada de amamentação ·
Essencial materna Creme para mamilos · Protetores de seio

Muito Passeio Carrinho com capota e INMETRO · Canguru / sling
útil – (aprender uso correto)
Prioridade
secundária

Muito Alimentação Bomba extratora · Sacos para armazenar leite ·
útil – Mamadeiras BPA-free (se necessário)
Prioridade
secundária

Muito Sono Saco de dormir (sleep sack) · Monitor de vídeo ·
útil – Umidificador de ar frio
Prioridade
secundária

Opcional Estimulação Tapete de atividades · Brinquedos de textura · Livros de
/ Pode pano · Móbile (retirar após 5 m)
esperar

Não Perigoso ou inútil Talco · Protetor de berço · Andador · Almofada
comprar posicionadora · Monitor cardíaco não certificado

Referências Bibliográficas

- Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação — Cuidados com o Recém-Nascido. 2023.
- SBP. Nota Técnica — Sono Seguro do Lactente. 2022.
- SBP / Conselho Federal de Odontologia (CFO). Nota Técnica sobre Saúde Bucal e Higiene Neonatal. 2023.
- American Academy of Pediatrics (AAP). Safe Sleep Recommendations. Pediatrics, 2022; 150(1):e2022057990.
- AAP. The Risks of Soft Bedding and Sleep-Related Infant Deaths. Pediatrics, 2022.



- AAP. Use of Infant Walkers. Pediatrics, 2018.
- AAP. Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics, 2022.
- AAP. Vitamin D Supplementation for Infants. Pediatrics, 2022.
- AAP. Car Safety Seats: Information for Families. HealthyChildren.org, 2023.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Postnatal Care. NG194, 2023.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). WHO Recommendations on Newborn Care. 2022.
- INMETRO. NBR 14695:2012 — Berços para Bebês — Requisitos de Segurança. Brasil, 2012.
- INMETRO. NBR 14.400 — Cadeiras para Automóveis destinadas a Crianças. Brasil, 2022.
- CONTRAN. Resolução n.º 277/2008 — Uso de Dispositivos de Retenção para Crianças em Veículos.
- ANVISA. Resolução RDC 214/2017 — Regulamentação de Produtos Cosméticos para Lactentes e Crianças. Brasília, 2017.
- CPSC (US Consumer Product Safety Commission). Final Rule on Crib Safety Standards, 2011.
- Harvard Medical School. Evidence-Based Baby Gear: What You Actually Need. Harvard Health Publishing, 2023.
- Ministério da Saúde (BR). Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. 2.ª ed., 2015 (atualizado 2023).
- Lei Federal 9.068/1995 — Proibição de Fabricação, Importação e Comercialização de Andadores Infantis no Brasil.

Este documento é de uso educativo e não substitui a consulta médica individualizada.