



ENXOVAL

Dona Chica

♥ slingueria ♥

MANUAL DA MÃE PRÁTICA

Quando nos descobrimos grávida, logo começamos a nos interessar por vários assuntos que envolvem o universo das crianças pequenas, gestação, parto, amamentação... Um mundo novo se abre e mães de primeira viagem ficam super perdidas em meio a tantos assuntos, tantos palpites e tantas ideias, muitas vezes opostas.

Muitas dessas dúvidas e escolhas são também sobre produtos, **o que comprar para o enxoval do bebê?** São listas e listas de dezenas de coisas, muitas vezes complicadas, que nem sabemos para que servem, será que farão sentido para nossas escolhas, ou se irão servir para a **realidade de nossa família e de nosso bebê?**

Acabamos comprando e ganhando coisas que no final das contas, quase não usamos. Por isso, escolher os itens do enxoval do bebê com calma e cuidado é fundamental, comprar de forma consciente, sem desperdícios e também para economizar.

Durante essa pesquisa para lista de enxoval eu vi tanta, mas tanta coisa desnecessária. Sério, as pessoas criam listas enormes com acessórios complicados e inúteis. Por isso, a minha primeira dica é: **não se desespere, você não precisa ter todos os itens separados até a data provável de parto.** Espere para sentir as necessidades conforme o crescimento do seu bebê e da mãe que vai sendo construída. Eu comprei pouco, e ainda assim ganhei várias coisas que nunca usei na vida, acabei doando pouco tempo depois.

A gente se preocupa em ter tudo pronto, e depois entende que não é necessário muito. Relato de uma amiga, que achei ótimo: “Estava tão preocupada porque não tinha as tais TRÊS camisolas para a maternidade e ainda faltavam alguns detalhes pro quarto, então minha mãe disse “filha, você não está indo pra guerra não, se faltar algo, você compra depois”. Então minha outra dica é: Converse com outras mães, reais, próximas da sua realidade, antes de cair no desespero e na conversa das mil listas de produtos dos enxovais da internet.

Dito isso, se ainda quiser uma lista de internet, reuni aqui itens para um **enxoval prático, útil e básico**, para ajudar novas mães que estão nascendo, principalmente nesses tempos de pandemia, em que se tem uma coisa que aprendemos é redefinir prioridades.



REDE DE APOIO e COMIDA CONGELADA PARA O PUERPÉRIO

Mais do que mil roupinhas maravilhosas, mais do que um quarto todo montado para o bebê, ter **apoio no pós parto é fundamental**. Seu companheiro ou companheira, sua mãe, sua sogra, alguma amiga próxima. Essas pessoas podem ser uma rede de apoio importante.

confie nas suas escolhas

Existem também as redes de apoio virtuais, em que várias mães trocam ideias e desabafam umas com as outras. No Facebook tem muitos grupos, talvez na sua cidade também tenha algum.

Agora, falando de forma mais prática e objetiva, ter **comida congelada para as primeiras semanas** é algo muito importante para você não precisar gastar tempo e energia com isso, nem depender de alguém para ajudar.



Para se garantir, separe algumas porções, para poder descongelar apenas o que vai ser consumido na hora do aperto. Telefones de restaurantes e marmitex também são muito úteis.



SLING E MOCHILA ERGONÔMICA: ITEM FUNDAMENTAL NO ENXOVAL

Nos primeiros meses, acredite, o bebê não precisa de muita coisa. **Estar no colo, tendo o calor da mãe e a amamentação são o que mais importam pra ele.** E a gente sabe que é cansativo ficar tanto tempo segurando a cria, seja embalando, ninando ou amamentando.

Por isso, o sling ajuda tanto as mães de bebês recém nascidos, sendo um dos itens mais úteis do enxoval. Ele permite que a gente fique com as **mãos livres** para fazermos o que quisermos, e ajuda no **contato pele à pele, nas cólicas, no refluxo.**

[Leia mais sobre os benefícios do sling em nosso blog.](#)



Mas qual sling escolher? Para recém nascido indicamos o **Wrap Sling** e o **Sling de Argolas**. Nesse início o sling pode ser muito útil, então é bom ter um modelo indicado para RN, embora muita gente se enrole um pouco em meio a tantas novidades. Confiando, insistindo e buscando ajuda, o sling poderá ser um dos seus maiores aliados no puerpério.

Já após os 3 meses de idade temos outras opções mais práticas, como o **Fast Wrap**, que é mais prático e veste como se fosse uma roupa, e a **Chicachila Evolutiva**, que é uma mochila ergonômica que serve até os 3 anos do bebê. A Chicachila tem o **melhor custo benefício e durabilidade.** Vai te libertar principalmente quando quiser sair de casa, cair no mundo com seu bebê, usar transporte público, viagens, passeios em meio à natureza. Ela substitui facilmente o carrinho de bebê, sendo muito mais prática. Mais pra frente a gente fala sobre carrinho aqui em nossa lista.

ATENÇÃO

Ao comprar um carregador para o seu bebê, certifique-se de que ele é **ergonômico**. Cangurus comuns, não ergonômicos, podem ser prejudiciais para o bebê além de serem desconfortáveis também para quem carrega, porque não distribuem bem o peso. Todos os carregadores da Dona Chica são ergonômicos e seguem padrões internacionais de babywearing.

Em [nosso blog](#) explicamos mais sobre ergonomia. Em nossa seção [FAQ](#) do site temos tabelas comparativas, dúvidas e vídeos, confira.

procure informação!

MAMADEIRAS E CHUPETAS: SE VOCÊ QUER AMAMENTAR, NÃO COMPRE

Minha maior dica pras mães que querem amamentar é: Não comprem chupetas e mamadeiras no enxoval. Elas são prejudiciais para amamentação, pois podem resultar na confusão de bicos.

No início da amamentação muitas vezes passamos por momentos difíceis, dar a chupeta ou oferecer a mamadeira pode ser uma tentação frente ao cansaço do puerpério, porém essa atitude pode complicar ainda mais a amamentação. Uma dica maravilhosa da pediatra do meu filho foi: **um dia de cada vez**, mais pra frente você pode tentar dar a chupeta para ele se acalmar, espere pelo menos 1 mês para que a amamentação esteja bem estabelecida. E assim, sem discursos radicais, passamos pelo furacão do puerpério e nunca chegou o dia de dar a chupeta :)



Então, este é mais um item que não precisa ser comprado antes, espera ver se vai querer oferecer a seu bebê. Em qualquer farmácia, a qualquer tempo, você encontrará chupetas, se essa for a sua decisão. O mesmo vale para a mamadeira: não compre, **espere a amamentação se estabelecer**. Mesmo que precise oferecer fórmula no início, a melhor forma de oferecer não será na mamadeira, e sim no copinho, colher ou sondinha.

estabeleça a amamentação



PARA AMAMENTAÇÃO: MAIS DO QUE MIL ÍTENS, INFORMAÇÃO É O MAIS IMPORTANTE

A gente vê um monte de utensílios para amamentação: Conchas, bombas, protetores de mamilo, almofadas... E a surpresa é que muitos são inúteis e outros são inclusive prejudiciais para a amamentação. Então, mais do que comprar coisas, quando se quer amamentar, o mais importante é ter **informação atualizada e rede de apoio**. Eu sempre indico os grupos no Facebook **Matrice - Ação de Apoio a Amamentação**, e o **GVA - Grupo Virtual de Amamentação**.

Uma boa **consultora de amamentação** pode te ajudar muito nas primeiras semanas de vida do bebê, quando o início da amamentação pode ser difícil, com fissuras, mastites e outros problemas. **Ter alguém que conhece do assunto para te auxiliar faz toda a diferença**. Muitas vezes acertando a pega do bebê no peito já se resolve todos os problemas, de ganho de peso a fissuras. Infelizmente não é em toda maternidade que a gente encontra bons profissionais que incentivam a amamentação. Bancos de leite humano e postos de coleta costumam ter enfermeiras que entendem de amamentação e podem orientar melhor. Nos bancos de leite é onde se doa leite para bebês de UTI que ainda não conseguem ser amamentados. Se você puder, doe leite.

Itens que usei na amamentação e indico:

Absorventes de algodão para os seios, ou fralda de pano

Muitas mulheres, principalmente no início da amamentação, vazam muito leite. Por isso, os absorventes de algodão ajudam a não ficarmos super molhadas. As fraldas de pano dos bebês também servem.

Pomada lanolina

para os seios, usei apenas nos 5 primeiros dias, não diria que é essencial, porque muita gente não precisa dela, mas se puder, é bom ter uma em casa no caso de precisar. Um tubo é mais que suficiente.

Potes de vidro com tampa de plástico

também são ótimos para você guardar leite congelado para uma emergência, para deixar o bebê com o pai ou outros cuidadores, para a volta ao trabalho, ou até mesmo para doar. O ideal são os menores, de até 75 ml, pois não desperdiçam leite. Reutilize potinhos como os de café solúvel, esterilize e separe para quando precisar.

Almofada de amamentação

Eu não tive nada específico, sempre usei almofadas comuns e rapidamente já nem usava nada. Mas muita gente usa dessas em forma de U e acha ótimo.

Bomba de extração de leite e potes de vidro:

Eu ganhei uma elétrica, ótima, mas que pouco usei, porque logo aprendi a ordenhar manualmente. Informação é ouro para a amamentação, já falei né? Mas tem gente que não curte ou consegue tirar o leite na mão, então uma bomba simples, manual, já é suficiente além de ser mais prática, mais barata e mais fácil de limpar que a elétrica.



procure ajuda



ÍTEMS DE HIGIENE

Tem quem goste daqueles kits de higiene, que tem os potinhos para algodão, garrafa térmica e espaço para guardar fraldas. Mas a verdade é que eles não são essenciais. Tem gente que lava o bumbum do bebê na pia, tranquilamente. Se quiser ter apoio no quarto, serve qualquer potinho ou garrafinha com um pouco de água para molhar o algodão, e além disso, hoje em dia tem lencinhos umedecidos que podem ser usados nos bebês desde recém nascidos. Uma boa pomada de assaduras também será necessário, não compre muitas, vá testando aos poucos a marca que funciona melhor para seu bebê.

Aquele trocador alto com pés, que às vezes vem acoplado à banheira ou em cima da cômoda do quarto, ele até pode ser útil nos primeiros meses, enquanto o bebê fica bem paradinho neles. Depois que o bebê começa a rolar (em média 4 meses) esses trocadores altos podem ser um tormento, pois há o risco de um descuido e com mínimo movimento o bebê cair de uma altura considerável. A verdade é que, em casa, a gente acaba trocando na cama ou até num tapetinho no chão.



A minha indicação, em vez de gastar com esses kits de higiene pro quartinho ou um trocador com pés que ocupa espaço e costuma ser caro, é ter uma **boa necessaire e trocador simples, dobrável e fácil de limpar**. Que seja pequeno e prático pra levar pra rua (tá vendo que a gente gosta de rua né), que caiba algumas fraldas, lencinho e pomada. Uma boa dica é [este trocador com necessaire da marca Criaturas](#). Na rua é essencial, pois não é em todo lugar que tem um cantinho preparado para se trocar o bebê. Em casa ele também é muito útil para forrar cama ou onde quiser trocar o bebê sem fazer muita sujeira e deixa tudo organizado sempre à mão.

o jeito certo de fazer é o seu

TAPETE PARA O BEBÊ

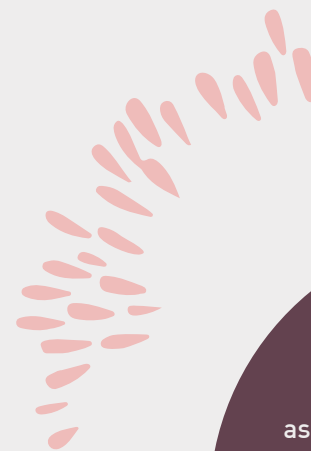
É outro item que eu indico muito. Dá pra usar desde recém nascido, para tomar um sol em áreas externas, para rolar ou deixar o bebê de bruços e até forrar para a troca de fraldas. À medida que cresce serve pra brincar, pra comer sem fazer muita bagunça, levar pra rua, parque, pracinha, etc.

Já falei que a gente gosta de rua, então um tapetinho leve e fácil de dobrar é muito bom. Criaturas tem [tapetes em estampas lindas](#) e com cordinha para enrolar e prender na bolsa.



FRALDINHAS DE BOCA, BABADORES E FRALDINHAS DE OMBRO

Acho que esse é o único item do enxoval que eu digo com certeza que [pode comprar de monte](#). Se tem uma coisa que você vai usar, são fraldinhas e paninhos para mil utilidades. Limpar o leite vazando dos seios, quando colocar o bebê para arrotar e ele soltar um pouco de leite, cobrir o bebê e proteger do sol, forrar um sofá, carrinho, ajudar a secar a saliva do bebê quando começar a babar muito, proteger o pescoço e evitar da roupinha molhar, serve até como toalha de banho.



Paninhos serão muito usados. Existem as fraldas maiores, de ombro, e as menores, de boca. As duas são super úteis, mas eu sempre preferi as maiores, por serem mais versáteis e darem conta de toda e qualquer bagunça. E elas duram muito, depois que deixar de usar com o bebê, podem ser reutilizadas na limpeza da casa, por exemplo.



MANTAS, CUEIROS E COBERTORES

Acho ótimo ter paninhos multiuso, como no item anterior, cueiros são paninhos maiores e mais grossinhos que as fraldas brancas. Um cueiro simples flanelado ou de malha serve para muitas coisas! Cobrir, forrar, enrolar o bebê fazendo o tal charutinho. Sabemos que a contenção acalma o bebê, mas nem sempre funciona para todos. Aqui meu bebê nunca gostou de ficar enrolado em cueiro, embora amasse sling, colo e embalo. Por isso não vejo necessidade de comprar aqueles cueiros especiais vendidos como “swaddle”.

versatilidade é tudo!



Qualquer paninho serve para enrolar o bebê e um paninho mais simples acaba sendo mais versátil e mesmo que você não enrole o bebê poderá usá-lo para forrar alguma superfície, cobrir o bebê na cadeirinha de carro, carrinho, berço, etc. Tenha alguns desses paninhos, cueiros ou mantas, de flanela ou malha de algodão, uma boa medida é 80 x 80cm.

Já para cobertor e mantas mais grossas, depende muito da estação do ano e do local em que o bebê irá nascer. Se está quente, mantas mais leves, de flanela ou malha de algodão serão suficientes. No frio, microfibra, soft ou lã, sempre melhor forrar com algodão por baixo, serão mais usadas durante o dia, aquela história, “quando bater um ventinho”. À noite tem que vestir o bebê de forma adequada, não será a manta ou cobertor que irá esquentá-lo.

É importante que os tecidos sejam anti alérgicos e de boa qualidade, para não irritar a pele do bebê, para muitos a lã não dá certo. Minha dica é ter algumas, cerca de 3 mantinhas de malha ou flanela, e apenas uma mais quente, e ir avaliando conforme o uso se sente necessidade de mais.

Aqui no site do Criaturas, temos várias opções de mantas, lençóis e cueiros. Vale a pena conferir.



BANHEIRA: PRECISA MESMO?

Tenho visto várias mães que decidiram não comprar banheira pro bebê, pois vão dar **banho no chuveiro** mesmo. Isso é perfeitamente possível, desde recém nascido.

Eu tive banheira e não usei muitas vezes, morando no Rio de Janeiro, calor, foi pro chuveiro com uns 2 ou 3 meses. Em regiões mais quentes é mais fácil. Já em climas mais frios, uma banheira, principalmente nos primeiros meses de vida, pode ser uma opção melhor para evitar do bebê, ou você, sentirem frio.

não existe nada indispensável

Não precisa ser uma banheira cara, muitas mães compram aquelas banheiras de plástico simples e baratinhas, ou mesmo uma bacia grande ou balde de boa qualidade **já servem perfeitamente.**



Ah! **Ofurô é balde, ok?** Um balde mais lisinho, de boa qualidade, mas é um balde, e ele funciona super bem nos primeiros meses, assim dá tempo de experimentar e ver se vai querer ir pro chuveiro ou investir em uma banheira melhor. Já tenha também um bom sabonete líquido para bebê, de preferência de glicerina, aos poucos você vai testando também as marcas que mais gosta.



CADEIRINHA DE ALIMENTAÇÃO E ITENS DE ALIMENTAÇÃO

Esse foi o maior pesadelo da introdução alimentar! Nós compramos uma usada que era daqueles modelos grandes, tinha vários espacinhos por onde a comida entrava e nem com reza brava pra sair. Tenho até arrepios de pensar na comida grudada nos cantinhos do cadeirão, credo.

A cadeirinha que eu indico é a **mais simples**, sem tecido, sem espacinhos, ou aquelas de prender direto na cadeira de casa. **Pequena, prática, fácil de transportar e limpar.** Muita gente acaba nem usando cadeirinha nenhuma. Conheço mães que forram o chão e deixam o bebê ali com potinhos de frutas para experimentar o que quiser. Então, mais uma vez dá pra esperar tranquilamente chegar esta etapa e ir sentindo o que vai ser útil para sua família.



Copo de transição, para quando começar a oferecer água, vai ser importante. Se você chegou até aqui sem mamadeira, vá para um copinho simples de bico rígido, um só basta. O que mais gostei de usar foi um modelo bem simples, barato, fácil de limpar por ser bem liso, sem ranhuras. Também pode já tentar oferecer **copos com canudo**, os bebês aprendem rápido e vai facilitar muito a vida daqui pra frente. Fuja de bicos de silicone, copos com ranhuras que guardam sujeiras e emboloram. Também não precisa de alças para o bebê segurar, na minha opinião, elas mais atrapalham do que ajudam.

De resto, ainda tem pratinhos, colheres, copos e uma infinidade de itens de alimentação pro bebê, totalmente **desnecessários**. O bebê pode comer usando um prato normal e uma colher pequena normal, que você provavelmente já tem em casa, mas se você quiser comprar algo específico, preste atenção para, se for de plástico, ser **BPA free** e não ter pequenas partes que possam se soltar. Os mais simples costumam ser os melhores, sem espacinhos onde a comida possa ficar grudada, mais higiênico e fácil de limpar.



Se você ainda está grávida, não precisa comprar nenhum item de alimentação por enquanto. O bebê só vai começar a introdução alimentar com 6 meses, então tem **bastante tempo** ainda para escolher.

quanto menos trabalho melhor!

BERÇO: COMPRAR OU NÃO?

O berço é o item mais comum dos enxovais, e também um dos **menos utilizados**.

É a primeira coisa que a gente sonha, imagina o quartinho lá com o berço, eu comprei quando soube que estava grávida, e quer a verdade? Mal usei. Nos primeiros meses, o **ideal é o bebê dormir no mesmo quarto que a mãe**, então muitos bebês acabam dormindo na mesma cama que a mãe. Se você não se sentir confortável ou segura em dormir na mesma cama que o bebê, um **mini berço** para ser colocado ao lado da sua cama pode ser uma ótima escolha.

É uma escolha muito pessoal de cada família. Tem gente que vai querer que o bebê sempre durma no berço, tem gente que vai querer desde o início fazer cama compartilhada, e também tem a opção das camas montessorianas, que por serem bem baixas, o bebê não corre perigo de se machucar caso role para fora dela. Algumas têm até grades, que podem ser úteis no início. Mas a verdade é que esse tipo de escolha não é bem escolha, muito menos para ser feita antes do bebê nascer. Alguns serão mais **apegados**, outros **acordam** a noite toda, mamam mais lentamente, vai depender muito da dinâmica da família, que aos poucos irá encontrar a **melhor forma de todos descansarem**.

Escrevendo esta lista a 6 mãos - 3 mães e 4 crianças - as experiências foram as seguintes:

- Mini berço até o bebê não caber mais (uns 6 meses, mais ou menos) e depois disso, berço sem a grade, colado na cama, mas o bebê sempre acabava vindo dormir com a gente na cama de casal.
- Outra experiência foi bebê dormir em berço nos 3 primeiros meses, depois passou a acordar muito e a mãe exausta vendeu o berço e colocou um colchão de casal no chão, onde o bebê dormia metade da noite e, de madrugada, quando passava a acordar muitas vezes para mamar, a mãe passava pro colchão no chão e ali ficavam lado a lado no mamá liberado pelo resto da noite.
- Na terceira experiência o berço sempre ficou no quarto do bebê, onde ele começava a noite, mas nunca dormiu uma noite inteira lá, o restante era na cama compartilhada.

Não é simples, e minha dica é: Compre um **mini berço acoplável à cama**, que vai servir nos primeiros 6 meses, é mais barato e mais compacto que um berço grande. Depois decida qual cama ou berço será o ideal para você e seu bebê e aí sim ajeite o quartinho dele.

conheça seu bebê
antes de decidir!



CARRINHO DE BEBÊ: SERÁ MESMO NECESSÁRIO?

Investir em carrinhos super caros e depois **quase não usar** também é bastante comum. Os bebês nos primeiros meses de vida, **querem colo**, **querem aconchego** e **calor humano**. Muitos ficam irritados nos carrinhos. Além disso, os modelos maiores e mais complicados de carrinho de bebê, por incrível que pareça, nos limita em vez de nos facilitar a vida. Tenta desdobrar e colocar no porta-malas de um carro sozinha? Ou então como pegar metrô, ônibus, se deslocar numa cidade grande com um carrinho pesado? Manusear um carrinho pesado mais bebê não é tarefa simples.

Se quiser comprar algum, existem modelos mais simples e mais baratos, como o carrinho tipo guarda chuva, que são os mais práticos, mais leves e mais fáceis de você se virar sozinha.

Ainda assim, **tenha sempre à mão um sling**, porque certamente em algum momento você vai experimentar um chororô no carrinho, que só se resolve com colo e você vai levar bebê no sling carregando o carrinho vazio.

mãos livres!



Então, mais uma vez, espere. Se você quer mesmo comprar um carrinho, espere. Primeiro, por que antes da gente ter filho, podemos ter as melhores indicações, mas não sabemos qual vai ser o ideal pro nosso bebê. Segundo que, nos primeiros meses de vida **ele vai ser muito pouco usado**, ainda mais nesses tempos de pandemia em que saímos pouquíssimo de casa e sair com carrinho será mais um item para limpar ao entrar em casa e também para se preocupar na rua com a exposição do bebê. Dá pra trocar o carrinho por um sling, que além de ser mais barato, vai ser mais útil em casa e oferecer mais segurança e proteção quando precisar sair.

MOCHILA OU BOLSA MATERNIDADE

A mochila ou bolsa maternidade é outro item que encontramos uma **infinidade de modelos** e preços diferentes. Eu indicaria mochila, por distribuir melhor o peso. Mas dá pra usar uma mochila comum que já tenho? Claro que dá!

Nem sempre bolsas enormes e mochilas com mil compartimentos vão ser uma necessidade, **principalmente se você estabelecer a amamentação** e não precisar carregar mamadeira, leite em pó, água, etc.

Você vai precisar sempre levar uma **troca de roupa** pro bebê, algum **paninho de boca** e a **necessaire com trocador dobradinho**, junto com os itens para trocar fralda. Isso cabe tranquilamente em qualquer mochila ou bolsa comum. Mais pra frente, na introdução alimentar, você pode sentir se tem a necessidade de alguma bolsinha térmica para carregar algum lanche específico, em ocasiões específicas.

A grande maioria das bolsas e mochilas vendidas para carregar itens do bebê são pesadas, não distribuem bem o peso, e ainda são todas muito parecidas, em tons neutros, rosa ou azul.

Se você não tem uma mochila ou quer uma nova, colorida e leve, para carregar os itens do bebê e os seus também, tem **lindos modelos com estampas exclusivas** aqui no Criaturas. O que acha?



procure a melhor solução para você!



FRALDAS: QUAL ESCOLHER?

Este assunto vale **pesquisar bastante**, principalmente no caso de planejar um enxoval ecológico. As fraldas de pano hoje são a opção de muitas famílias. As modernas são muito mais práticas que as de antigamente, da época de nossas mães e avós. Além de produzir menos lixo que as descartáveis, muitas famílias garantem que são boas soluções para bebês que sofrem com alergias ou assaduras frequentes.

Um bebê que usará fraldas de pano irá precisar de **mais ou menos 25 fraldas**, a maioria das marcas oferece tamanhos reguláveis, cobrindo bem os dois primeiros anos de vida. Mas não acho uma boa opção comprar tantas fraldas de uma vez, sem saber se irá se adaptar à rotina da lavagem. Minha dica para quem quer usar fraldas de pano seria comprar algumas para testar, e ter também alguns pacotinhos de fraldas descartáveis para recém nascido.

pesquise antes de decidir

A maioria das famílias que utilizam fraldas de pano começam por volta dos **15 ou 30 dias** de vida do bebê. Isso porque os primeiros dias fora da barriga são muito críticos, muitas novidades e adaptação, não se cobre ou culpe também pela questão do lixo da fralda. Infelizmente a sociedade está organizada de forma a não facilitar nada para as mães e você já estará **sobrecarregada o suficiente**. Além disso, para usar fralda de pano em um recém nascido sem problemas de vazamento, você teria que comprar fraldas de pano muito pequenas, específicas para RN, e o bebê cresce rápido, logo, serão pouco usadas. Então, minha posição é de total apoio ao uso de fraldas de pano, porém acredito que cautela é necessário aqui também. Se quiser fazer essa escolha compre algumas e vá testando, **mais pra frente você monta o enxoval de fraldas de acordo com o que deu certo pra você**. Aqui fomos mesclando fraldas de pano e descartáveis.

Se a escolha for por fraldas descartáveis, não compre tantos pacotes muito menos de uma marca só, pois mesmo a melhor marca **pode dar alergia**, ou determinada marca pode encaixar melhor no corpinho do seu bebê. Vá testando aos poucos.

Também não compre muitos pacotes de fraldas RN, pois os **bebês crescem muito rápido nos primeiros meses**. A fralda RN costuma servir nos 15 primeiros dias, a maioria dos bebês usa no máximo 1 ou 2 pacotinhos deste tamanho, e tem bebê que nem usa, vai direto pro tamanho P. Os tamanhos de fralda que os bebês costumam usar por mais tempo são M e G, quando o crescimento já se estabilizou.



A gente acaba gastando muito com fraldas, e é um alívio organizar aquele **chá de fraldas** para amigos e família colaborarem com esse gasto, além de já ser tradição. Mas guardar uma quantidade grande de pacotes de fraldas, ainda sem saber qual marca irá te agradar ou quando precisará trocar de tamanho, não é nada prático. Uma boa opção são os **chás de bebê online**, ainda mais nesses tempos de pandemia. Existem vários sites para isso e a maioria deles funciona como uma vaquinha e depois você recebe o valor em dinheiro para ir comprando aos poucos as fraldas, de pano ou descartáveis, ou o que precisar. Nossa dica é o site **Boas Vindas**.

ROUPINHAS PRO BEBÊ

Roupas de bebê são um dos presentes mais comuns que ganhamos durante a gravidez. Então espere um pouco mais para comprar. Além disso sempre tem aquele priminho, amigo ou vizinho que passam as roupinhas adiante. Bebês usam as roupinhas **pouquíssimo tempo**, porque crescem rápido, então roupas usadas de amigas, outras mães e até brechós, quase sempre estão em ótimo estado. Depois que o bebê começa a engatinhar fica um pouco mais difícil, pois as roupas começam a ficar mais desgastadas. Mas aí o bebê já terá quase 1 ano e tanta coisa muda nesse tempo! Espere.

A escolha das peças vai muito de acordo com o **clima e a estação do ano** que o bebê nascerá. Alguns bodies de manga curta e longa, calças, e meias já são o suficiente para o início. Macacões de moletom ou soft podem ser ótimos para o inverno ou para regiões frias. O ideal é ser confortável. E não precisa sair comprando roupa até a criança estar andando por aí. Comprar aos poucos é ótimo, pois você vai descobrindo o que funciona melhor é mais prático para você.



Atenção: Muitos bebês já nascem usando tamanho P, o tamanho RN é o que mais perde, então não compre muito. Escolha roupinhas básicas e confortáveis para esse início, avalie sua capacidade de lavar e secar na hora de escolher as quantidades. Roupas mais bonitinhas para sair fica à escolha de cada família.

BRINQUEDOS

Bebês não precisam de muita coisa, **brincar** é uma necessidade das crianças, mas o brinquedo em si não é. Pelo contrário, os melhores brinquedos são os mais simples, naturais, de pano, de madeira, as crianças **transformam qualquer coisa em brinquedo!** E isso sim é um estímulo à imaginação. Um mordedor ou um chocalhinho simples resolvem. Acredite, quanto mais simples os brinquedos e menor quantidade, melhor. Fuja de brinquedos com muito estímulos sonoros, luzes, cores. O excesso de estímulos serve apenas para irritar o bebê e a família toda.



OUTROS ACESSÓRIOS



Você vai precisar de um **cortador de unha**, é bom ter uma tesourinha sem ponta ou um cortador separado só para o bebê. **Toalha de banho** também vale a mesma regra, é bom ter algumas separadas para o bebê, mas nada impede de usar as que você já tem em casa. **Pente ou escovinha nem sempre a gente usa**, bebê tendo cabelo ou não, a escolha é sua. **Gorriinho** é bom ter 1 ou 2, principalmente para maternidade e para os primeiros dias. **Bebê conforto** ou cadeirinha para carro vai depender se você tem carro né.



Não se desespere, curta sua gravidez e se informe. Você não precisa ter todos os itens separados até a data provável de parto. Acredite, o bebê precisa de pouca coisa, muita informação e muito amor. Vá sentindo as necessidades conforme o crescimento do seu filho e da mãe que vai nascer. Muitas vezes compramos coisas que nem vamos utilizar e não sabemos.

alugue e teste!

Também estão surgindo várias iniciativas de **aluguel de brinquedos, móveis e roupas de bebês**. É uma ótima alternativa para quando você estiver na dúvida se tal item é realmente importante. Você pode alugar e testar.

doe o que não usa mais!

Doe o que você não usa mais. Ganhei tanta coisa quando estava grávida e tudo que não servia mais foi também doado rapidamente, seguindo o fluxo.

chá de bebê online

Fazer o **chá de bebê online** também é uma ótima ideia. Existem vários sites que possibilitam criar listas de enxoval de acordo com as preferências de cada família. Criatividade também é importante.

informação e amor

Procure nos **brechós infantis e grupos de desapegos** da sua cidade, ou em sites como enjoei e olx. Muitas coisas são pouquíssimo usadas pelos bebês, então se mantêm novas.

Em tempos de pandemia, evite sair de casa. Compre online, mas dê preferência para **comércios locais, pequenos produtores e mães empreendedoras**, têm muitas mães produzindo itens para os cuidados com os bebês e listamos algumas aqui. Valorizar pequenos negócios locais é uma escolha para um mundo melhor para seu filho.

grupos de desapego

valorize o pequeno negócio

ANTES DO BEBÊ NASCER, É BOM TER:

ESTRUTURA BÁSICA

1 MINI BERÇO

1 WRAP SLING OU SLING DE ARGOLAS

5 OU MAIS

PANINHOS DE BOCA E DE OMBRO

1 NECESSAIRE E TROCADOR PORTÁTIL

3 MANTAS E CUEIROS LEVES

1 MANTA GROSSA OU COBERTOR

1 TAPETE PARA BRINCAR

1 BANHEIRA SIMPLES, OFURÔ
OU BALDE

3 TOALHAS DE BANHO

1 CORTADOR DE UNHA

1 BOMBA DE EXTRAÇÃO
DE LEITE MANUAL

ALGUNS POTINHOS DE VIDRO COM
TAMPA DE PLÁSTICO, CASO QUEIRA
ARMAZENAR LEITE

OPCIONAL BEBÊ CONFORTO
OU CADEIRINHA PARA CARRO

ROUPINHAS

5 BODIES DE MANGA CURTA RN E/OU P

5 BODIES DE MANGA LONGA RN E/OU P

5 BODIES DE MANGA CURTA M

2 BODIES DE MANGA LONGA M

5 CALÇAS COM OU SEM PEZINHO
RN E/OU P

5 CALÇAS COM OU SEM PEZINHO M

2 GORRINHO DE MALHA RN

10 PARES DE MEIA P OU M

5 MACACÃO MALHA P OU M

2 MACACÃO OU CASAQUINHOS
MAIS GROSSOS P OU M

CONSUMÍVEIS PARA OS PRIMEIROS DIAS

ALGUNS PACOTES DE FRALDA

ALGUNS PACOTES DE LENÇO UMEDECIDO

POMADA PARA ASSADURA

SABONETE LÍQUIDO GLICERINA

POMADA LANOLINA PARA OS SEIOS

ABSORVENTES PÓS PARTO

COMIDA CONGELADA NA GELADEIRA,
PARA VOCÊ ;)