

# Checklist completo: Organização da Casa para a Chegada do Bebê

## Quarto do Bebê

- Escolher o cômodo mais calmo e seguro da casa
- Montar o berço ou mini berço (com selo do Inmetro)
- Instalar cômoda com trocador ou adaptar móvel existente
- Organizar roupas e fraldas por categoria e tamanho (colmeias e divisórias)
- Instalar luz noturna suave
- Garantir ventilação e segurança (protetores de tomada, berço longe da janela)
- Remover excesso de móveis, cortinas longas e tapetes felpudos

## Itens de Higiene e Cuidados

- Kit com fraldas RN e P
- Lenços umedecidos, algodão, pomadas, álcool 70%
- Termômetro, cortador de unhas, escova de cabelo
- Trocador portátil ou fixo
- Cesto de roupas sujas exclusivo para o bebê
- Lixeira com tampa

## Sala de Estar

- Criar um cantinho para o bebê (tapetinho, moisés ou ninho)
- Cesto com fraldas, paninhos e mantas à mão
- Luz suave e espaço seguro para circulação

## Banheiro

- Banheira ou suporte para banho seguro
- Termômetro de banho
- Toalhas com capuz e toalhas-fralda
- Kit de higiene do bebê separado (shampoo, sabonete líquido, escova)
- Muda de roupa extra à mão

## Cozinha

- Espaço reservado para mamadeiras, utensílios e esterilizador
- Gaveta com divisórias para potes e colheres do bebê
- Escorredor exclusivo para os utensílios do bebê
- Instalar organizadores práticos (porta-temperos para acessórios pequenos, por exemplo)

## Quarto dos Pais (opcional)

- Mini berço ou moisés para uso noturno
- Cesto com kit de troca rápida
- Luz noturna e cantinho de apoio para amamentação

## Segurança da Casa

- Protetores de tomada instalados
- Travas de gaveta e armário em áreas acessíveis
- Remover tapetes soltos e reorganizar cabos elétricos
- Instalar redes de proteção nas janelas
- Substituir móveis com quinas por opções seguras ou instalar protetores

## Organização do Enxoval

- Roupas lavadas com sabão neutro e organizadas por tamanho
- Separação por categoria: body, calça, macacão, meias, toucas
- Estoque rotativo de fraldas organizado por tamanho
- Kit de primeiros cuidados à mão (termômetro, medicamentos, etc.)

## Pós-Parto: Organização para a Fase Mais Desafiadora

- “Estação de sobrevivência” montada com fraldas, paninhos, água e lanche
- Alimentação antecipada com refeições congeladas em porções individuais
- Lanches e snacks saudáveis prontos para o dia a dia
- Kit de autocuidado da mãe (absorventes, medicamentos, itens pessoais)
- Roupas confortáveis e fáceis de amamentar separadas
- Cantos da casa com o mínimo funcional (sem sobrecarga visual)
- Casa com rotinas mínimas planejadas e tarefas delegadas quando possível
- Contatos úteis visíveis: pediatra, hospital, familiares, farmácia
- Apoio emocional planejado: rede de apoio alinhada e visitas controladas
- Tempo reservado para descanso, sem cobrança de produtividade
- Lista de sinais de alerta emocional visível (para identificar baby blues ou depressão pós-parto)