

CHECKLIST COMPLETO PARA ORGANIZAR SUA NESTING PARTY (2025)

PREPARAÇÃO DO AMBIENTE DO BEBÊ

- LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO PROFUNDA DO QUARTO DO BEBÊ
- MONTAGEM DOS MÓVEIS (BERÇO, CÔMODA, TROCADOR)
- ROUPINHAS LAVADAS COM SABÃO NEUTRO E SEPARADAS POR TAMANHO
- ORGANIZAÇÃO DE GAVETAS E ETIQUETAS POR IDADE (RN, 0-3 MESES, ETC.)
- MONTAGEM DO KIT DE HIGIENE: FRALDAS, ALGODÕES, POMADAS E LENÇOS
- ITENS ESSENCIAIS POSICIONADOS À MÃO PARA FACILITAR O DIA A DIA

MALA DA MATERNIDADE

- LISTA COM TODOS OS ITENS PARA MÃE, BEBÊ E ACOMPANHANTE
- ROUPAS SEPARADAS POR SAQUINHOS ORGANIZADORES
- DOCUMENTOS ORGANIZADOS EM UMA PASTA PLÁSTICA COM ZÍPER
- KIT CONFORTO PARA O ACOMPANHANTE (AGASALHO, SNACKS, FONES)
- CÓPIA DO PLANO DE PARTO, SE HOVER

ORGANIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO PÓS-PARTO

- LISTA DE COMPRAS PARA MARMITAS NUTRITIVAS E BALANCEADAS
- PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES PARA CONGELAR (MÍNIMO 7 DIAS)
- ORGANIZAÇÃO POR ETIQUETAS COM DATA E TIPO DE PRATO
- ITENS DE LANCHE RÁPIDO PARA AMAMENTAÇÃO (FRUTAS SECAS, CASTANHAS, BARRINHAS)
- ESTOQUE DE CHÁS CALMANTES E ÁGUA DE COCO

REDE DE APOIO E ACOLHIMENTO EMOCIONAL

- CONVERSAS PRÉVIAS COM FAMILIARES E AMIGOS SOBRE O QUE A MÃE REALMENTE PRECISA
- DEFINIÇÃO DE UM CRONOGRAMA DE VISITAS PÓS-PARTO COM LIMITE CLARO
- LISTA DE CONTATOS ÚTEIS (DOULA, CONSULTORA DE AMAMENTAÇÃO, PEDIATRA, PSICÓLOGA PERINATAL)
- ORGANIZAÇÃO DE UM GRUPO NO WHATSAPP OU TELEGRAM PARA APOIO LEVE E AFETIVO
- CARTÕES DE APOIO COM FRASES ENCORAJADORAS PARA O PUERPÉRIO

BEM-ESTAR E AUTOCUIDADO NA NESTING PARTY

- MOMENTO DE RELAXAMENTO: ESCALDA-PÉS, MEDITAÇÃO GUIADA OU REIKI
- OFICINA CRIATIVA (PINTURA, ESCRITA TERAPÊUTICA OU AROMATERAPIA)
- CANTINHO DE CONVERSA COM DOULA OU PSICÓLOGA CONVIDADA
- TRILHA SONORA SUAVE E PLAYLIST COM MANTRAS OU MÚSICAS EM 432HZ
- ESPAÇO CONFORTÁVEL COM ALMOFADAS, LUZ SUAVE E ÓLEOS ESSENCIAIS

PLANEJAMENTO E FERRAMENTAS DIGITAIS (MATERNIDADE DIGITAL EM AÇÃO)

- CRONOGRAMA DA NESTING PARTY CRIADO NO TRELLO OU GOOGLE AGENDA
- CHECKLIST EDITÁVEL NO NOTION COMPARTILHADO COM A REDE DE APOIO
- CONVITE DIGITAL PERSONALIZADO PELO CANVA OU WHATSAPP
- REGISTRO FOTOGRÁFICO COMPARTILHADO EM PASTA DRIVE OU ÁLBUM DIGITAL
- PLANILHA COM TAREFAS DISTRIBUÍDAS POR VOLUNTÁRIOS (MÓVEIS, MARMITAS, ARRUMAÇÃO)

DECORAÇÃO E ATMOSFERA AFETIVA

- ELEMENTOS NATURAIS: FLORES, FOLHAGENS, TECIDOS LEVES
- PAINEL COM FRASES POSITIVAS OU MURAL DE BÊNÇÃOS DOS CONVIDADOS
- CANTINHO KIDS COM BRINQUEDOS SEGUROS, LIVROS E TAPETE DE EVA
- MESA DE LANCHES LEVES COM SUCOS NATURAIS E CHÁS CALMANTES
- LEMBRANCINHAS AFETIVAS E SUSTENTÁVEIS: SACHÊS DE ERVAS, BLOQUINHOS COM FRASES, SABONETES ARTESANAIS