



## Viagem com bebês gêmeos: a lista completa do que levar na mala.

Na programação da primeira viagem com os seus bebês gêmeos, surge aquela dúvida... o que levar? E junto vem o medo de esquecer algum item importante.

São muitos itens usados no cuidado diário com seus filhos e montar uma mala completa não é tarefa fácil quando precisamos conciliar com todas as atividades do cotidiano.

Planejamento é fundamental para uma maternidade tranquila. Na verdade, é fundamental para coordenar todas as nossas atividades diárias e conciliar filhos, casa e trabalho.

Estou compartilhando a lista que usei por muito tempo para montar a mala das minhas filhas gêmeas Alice e Lara nas nossas viagens. Atualmente, ele já sofreu várias atualizações e como elas estão com 2 anos, não preciso carregar muitos desses itens.

Dependendo do destino e dos números de dias, ajusto as quantidades e os itens. Também faço algumas reduções quando o volume de malas precisa ser reduzido.

Em alguns casos, deixo para comprar no destino itens que ocupam muito espaço ou têm um peso expressivo, como fraldas descartáveis e leite. Mas é preciso se informar se existem farmácias próximas que vendam as marcas que os seus filhos usam.

Enfim, não é uma lista final, mas serve como referência para você montar a sua.

### Mochila ou Bolsa de Passeio

Por aqui optamos pela mochila por achar-la mais prática, pois permite que as mãos fiquem livres para segurar todas as tralhas e os bebês.

Costuma levar mochila dentro do carro (na parte de passageiros, ao invés de deixá-la na mala) ou a bordo do avião.

- ✓ 2 mantas
- ✓ IPAD carregado
- ✓ 2 mamadeiras com água e pote com as medidas correspondentes de leite – caso seu filho tome fórmula e ainda mame durante o dia.
- ✓ 2 Chupetas (se o bebê usar)
- ✓ Bolsa para a troca: 8 fraldas + lenço umedecido + creme assadura
- ✓ Trocador
- ✓ Roupas
  - 2 casacos
  - 2 calças



[www.sacadademaee.com.br](http://www.sacadademaee.com.br)  
Instagram @sacadademaee  
<http://www.facebook.com/sacadademaee>

- 2 shorts
- 4 blusas
- 2 paninhos de boca
- 2 meias
- ✓ Naninhas ou paninhos de dormir (se o seu filho usar)
- ✓ Garrafas de água térmica com água
- ✓ Biscoito ou sanduíche
- ✓ Fruta
- ✓ Papel e lápis cera
- ✓ Livrinho



#### Itens de mão

- ✓ Carregador do celular
- ✓ Carregador do IPAD
- ✓ Carteira com RG ou CNH ou passaporte
- ✓ Certidão de nascimento dos bebês
- ✓ Passagens (se a viagem for de avião) e documentos impressos sobre o local e reservas
- ✓ 1 casaco para as mães friorentas como eu.

#### Roupas e Calçados

- ✓ Roupas: costume levar duas a três mudas de roupas por dia para cada uma. Na hora da escolha levo em consideração o clima, a temperatura e a proposta da viagem (por exemplo, se for ficar em casa levo roupas mais simples e se for passear mais, levo roupas mais arrumadinhas). Tendo isso em mente escolho a quantidade de:
  - Macacões curtos e longos
  - Shorts
  - Calças
  - Vestidos
  - Calcinhas ou cuecas
  - Blusas de manga curta e comprida
  - Bodies
  - Conjuntos

### Casacos

### Meias

- ✓ Roupas para dormir: se o bebê for dormir no ar condicionado ou se estiver frio, prefira conjuntos de calça e blusas de manga curta ou longa. Em viagens, ao invés de usar pijama, prefiro levar roupinhas confortáveis, pois assim, posso usar a roupa que as meninas dormiram no dia anterior para brincarem pela manhã.
- ✓ 2 Chinelos de elástico
- ✓ Sapatilhas, tênis e sandálias – procuro escolher os que combinem melhor com as roupas escolhidas e o clima.
- ✓ Acessórios de cabelo (para as meninas).



### Itens de Higiene, Farmácia e troca de Fraldas

- ✓ Shampoo ou sabonete líquido
- ✓ Condicionador
- ✓ Pente ou escova de cabelo
- ✓ Escova de dentes e pasta (ou gaze se o bebê ainda não escovar os dentes)
- ✓ Protetor solar
- ✓ Repelente
- ✓ Remédios: separar os itens que o bebê pode ter que fazer uso. A depender da viagem, levamos um antitérmico (Alivium), um remédio para enjoo (Dramim), um termômetro, soro para limpeza do nariz, um antialérgico (Allegra), um xarope, etc.
- ✓ Toalha e fralda de pano (para secar as partes mais delicadas) ou toalha-fralda - normalmente levo 2 toalhas e 4 fraldas de pano.
- ✓ Lenço umedecido: antes da viagem tente perceber quanto tempo dura, em média, um pacote de lenço em sua casa. Com esse número você consegue calcular, aproximadamente, quantos serão necessários para a sua viagem.
- ✓ Fraldas descartáveis: leve entre 5 e 10 fraldas por bebê, por dia. Recém-nascidos costumam trocar, em média 10 fraldas por dia, enquanto bebês de 2 anos usam, em média, 5 fraldas no mesmo período.
- ✓ Cremes de assadura

#### Para o passeio:

- ✓ Canguru
- ✓ Carrinho – em nossas primeiras viagens, só tínhamos o carrinho de gêmeos da ABC e, como ele ocupa um bom espaço na mala, sempre avaliava se valia levar o carrinho ou não. Por exemplo, se o terreno do hotel fosse muito íngreme, não levávamos. Mas sempre que sobrava espaço para ele, nós o colocávamos na mala. Depois que compramos o carrinho de gêmeos de passeio Delta Children LX tudo ficou mais fácil e sempre carregamos ele em nossas viagens.
- ✓ Mosquiteiro para o carrinho
- ✓ Capa de chuva do carrinho
- ✓ Babá eletrônica
- ✓ Tapetinho
- ✓ Berço portátil
- ✓ Mosquiteiro para o berço
- ✓ Brinquedos



#### Amamentação e alimentação

Se você amamenta exclusivamente no peito não irá precisar de quase nenhum item dessa listinha, que servirá mais para as mães que dão fórmula de leite artificial para os seus filhos ou já fizeram a introdução alimentar.

- ✓ Paninhos de boca
- ✓ Mamadeiras – normalmente levávamos 4 ao todo. Como duas ficavam na mochila, as outras duas iam na mala.
- ✓ Esterilizador de mamadeiras e chupetas (se você usar)
- ✓ Leite artificial
- ✓ Escova de limpeza das mamadeiras e esponja
- ✓ Esponja para limpeza dos itens do bebê
- ✓ Detergente
- ✓ Potes térmicos
- ✓ Pratinhos (se necessário), colheres e talheres (se você precisar cortar algum alimento e o hotel não oferecer garfo e faca)
- ✓ Potinho para amassar alimentos (se o seu filho estiver nessa fase)

- ✓ Babadores
- ✓ Mamadeira de água ou copo de treinamento



#### Itens de Piscina ou Praia

Se a viagem incluir a possibilidade de uma ida à piscina ou praia, levo os seguintes itens:

- ✓ 2 Toalhas. Utilizo umas que vendem na Decathlon de secagem rápida na marca NABAIJI



- ✓ 2 cangas
- ✓ Piscina infantil. Nós temos a [piscina dobrável Tidipool Nabaiji](#) e adoramos sua praticidade!
- ✓ 2 pares de boia de braço – às vezes levo três, por precaução – ou outro modelo de boia para os bebês.
- ✓ 2 Fraldas de piscina reutilizáveis: Costumo usar essas fraldas se elas já tiverem feito cocô recentemente. Do contrário, uso as descartáveis.
- ✓ 1 Pacote de fraldas de piscina descartáveis
- ✓ 2 Camisas UV
- ✓ 4 Biquínis, maiôs ou sungas
- ✓ 2 Chapéus

#### Outros itens que você pode precisar:

- ✓ Roupas de cama
- ✓ Toalha de banho
- ✓ Sabão de coco, se você pretende lavar alguma roupa do bebê.



[www.sacadadema.com.br](http://www.sacadadema.com.br)  
Instagram @sacadadema  
<http://www.facebook.com/sacadadema>

Dicas:

**Roupas arrumadas por look:** procuro deixar as roupas delas já arrumadas por look. Formo conjuntinhos de calça + blusa ou short + body, etc. e assim não perco tempo pensando na combinação na hora de vesti-las.

**Fraldas:** calcular a quantidade de dias que você irá ficar no destino e uso médio diário do seu bebê. Se estiver viajando de avião ou for ficar muitos dias no destino, avalie se não é melhor levar uma quantidade para os primeiros dias e, depois comprar a quantidade faltante no destino.

**Lenço umedecido:** vale a mesma regrinha da fralda.

**Leite artificial (fórmula):** para calcular, multiplique a quantidade que o bebê consome com o número de dias da viagem. Sempre é bom dar uma folguinha. **Outra dica:** por aqui costumávamos abrir uma lata e enchê-la ao máximo com o conteúdo de outra. Por vezes, essa quantidade foi suficiente e não precisamos levar mais um volume.

**Brinquedos:** prefira os mais leves e de transporte mais fácil, como potinhos de empilhar, colherzinhas, bonecas pequenas e as bolas menores.

**Comidas:** quando viajávamos para algum hotel que tivesse cozinha franqueada aos hóspedes ou íamos para uma casa ou apartamento levava as comidas delas congeladas por dia. Ou seja, antes da viagem montava os pratinhos junto com a ajudante aqui de casa, numerávamos por dia e congelávamos. No dia da viagem, colocava tudo em uma bolsa térmica. Dessa forma, não precisava me preocupar em descongelar cada item (arroz, feijão, carne, legume, etc) separadamente.

**Embalando itens líquidos:** sempre que levar algum item líquido, como sabonete líquido, hidratante e remédios, embale-os individualmente em sacos plásticos, para evitar vazamentos.