



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

Mochila ou Bolsa de Passeio

É importante que a mochila fique em local acessível, dentro do carro (na parte de passageiros) ou a bordo do avião.

- ✓ 1 manta
- ✓ Tablet carregado (se você usar)
- ✓ 1 mamadeira com água e pote com as medidas correspondentes de leite – caso seu filho tome fórmula e ainda mame.
- ✓ 1 ou 2 chupetas (se o bebê usar)
- ✓ Bolsa para a troca: 8 fraldas + lenço umedecido + creme de assadura
- ✓ Trocador
- ✓ Roupas
 - 1 ou 2 casacos
 - 1 ou 2 calças
 - 1 ou 2 shorts
 - 3 blusas
 - 1 ou 2 paninhos de boca
 - 2 meias
- ✓ Naninha ou paninho de dormir (se o seu filho usar)
- ✓ Garrafa de água térmica com água
- ✓ Biscoito ou sanduíche
- ✓ Fruta
- ✓ Papel e lápis cera
- ✓ Livrinho

Itens de mão

- ✓ Carregador do celular
- ✓ Carregador do tablet
- ✓ 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 mães friorentas como eu.

Roupas e Calçados

- ✓ Roupas: você pode levar duas a três mudas de roupas por dia. Na hora de escolher as peças leve em consideração o clima, a temperatura e a proposta da viagem (por exemplo, se for ficar muito tempo no hotel, leve roupas mais simples e se for passear mais, leve roupas mais arrumadinhas). Tendo isso em mente escolha a quantidade de:



Macacão curto e longo
Short
Calça
Vestido
Calcinha ou cueca
Blusa de manga curta e comprida
Body
Conjunto
Casaco
Meia

- ✓ Roupas para dormir: se o bebê for dormir no ar condicionado ou se estiver frio, prefira conjuntos de calça e blusas ou bodys de manga curta ou longa. Outra opção é usar roupinhas confortáveis para dormir, ao invés de pijama. Assim, o bebê pode usar a roupa que dormiu no dia anterior para brincar pela manhã.
- ✓ 1 Chinelo de elástico
- ✓ Sapatilhas, tênis e sandálias: escolha os que combinem melhor com as roupas separadas 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 usa regularmente ou possa vir a usar. 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.
- ✓ 1 Toalha e 2 fraldas de pano (para secar as partes mais delicadas) ou 2 toalhas-fralda
- ✓ 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 dia. Esse número vai depender da fase em que o bebê se encontra. Recém nascidos costumam trocar, em média 10 fraldas por dia, enquanto bebês de 2 anos usam, em média, 5 fraldas no mesmo período.
- ✓ 1 Creme de assadura



www.sacadademaee.com.br
Instagram @sacadademaee
<http://www.facebook.com/sacadademaee>

Para o passeio:

- ✓ Canguru
- ✓ Carrinho de bebê
- ✓ Mosquiteiro para o carrinho
- ✓ Capa de chuva do carrinho de bebê
- ✓ 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
- ✓ 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
- ✓ Pratinho, colher, garfo e faca (os 2 últimos, se você precisar cortar algum alimento e o hotel não oferecer)
- ✓ 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 piscina ou praia, leve os seguintes itens:

- ✓ 1 Toalha.
- ✓ 1 canga só para o bebê
- ✓ Piscina infantil
- ✓ 1 boia para o bebe
- ✓ 1 Fralda de piscina reutilizável: uso as da marca Ecojuba quando as meninas já fizeram cocô (porque acho ela chatinha de limpar). Do contrário, uso as descartáveis.
- ✓ Fraldas de piscina descartáveis
- ✓ 1 ou 2 camisas UV
- ✓ 1 ou 2 sungas, biquínis ou maiôs



www.sacadademaie.com.br
Instagram @sacadademaie
<http://www.facebook.com/sacadademaie>

- ✓ 1 chapéu

Outros itens que você pode precisar:

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

Dicas:

Roupas arrumadas por look: procure arrumar as roupas por look. Forme conjuntinhos de calça + blusa ou short + body, etc. Dessa forma você economiza tempo na sua viagem na hora de vestir o bebê.

Fraldas: calcule a quantidade de dias que você irá ficar no destino e o uso médio diário do seu bebê. Se estiver perdida, consulte o post Chá de Fraldas: como calcular a quantidade a ser pedida? em que calculamos o uso médio de fraldas por bebê de acordo com o tamanho. Se for viajar de avião e/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 diariamente com o número de dias da viagem. Sempre é bom dar uma folguinha. **Outra dica:** abra uma lata nova de leite e cubra-a até a boca com o conteúdo de outra. Por vezes, essa quantidade já é suficiente e você não irá precisar levar mais um volume.

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

Comidas congeladas por refeição: quando o hotel oferecer cozinha franqueada aos hóspedes ou sua família for viajar para uma casa ou apartamento, leve os pratos montados por refeição já congelados. Ou seja, antes da viagem monte os pratinhos e congele. Dessa forma, você não vai precisar descongelar cada item (arroz, feijão, carne, legume, etc) individualmente.

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

Organizando as roupas: costume colocar as roupas em sacos organizadores – como os da imagem abaixo – e separá-las por tema: coloco as de dormir juntas, as de praia, as peças mais simples, as mais arrumadas para sair, etc.