



Dri everywhere.net

<http://drieverwhere.net>

Adriana Miller

Check list para mala de viagem para bebês e crianças

Viajar com os filhos já é por si só uma grande aventura, mesmo quando só vamos até a esquina, então tudo se complica quando começamos a planejar uma viagem. Será que estou levando o suficiente? Será que estou exagerando? E se fizer frio? E se fizer calor?

As dúvidas são sempre muitas.

Então para facilitar o processo de fazer malas e tirar o estresse do processo, baixe, imprima e guarde esse *mini-guia* e checklist sempre que precisar fazer as malas das crianças, seja para o fim de semana na praia, ou o mochilão de várias semanas!

Adapte as quantidades de acordo com a idade de seu filho(a) e de acordo com o destino escolhido. Quando mais familiar e *ocidentalizado* for o local, mais fácil será de achar marcas e itens familiares, logo você pode dispensar algumas coisas. Quando mais diferente e *exótico* for o destino escolhido, se permita exagerar um pouco mais, para evitar ser pego desprevenido.

Adapte as quantidades de acordo com a idade da criança, a duração da viagem e a escolha do destino.

Mas existem crianças no mundo todo! Mesmo numa emergência, dificilmente você não encontrará o item que esqueceu em casa.

Check list & Dicas de viagem:

- Defina o destino e duração da viagem
- Adapte de acordo com a idade e necessidades de seu filho(a)



Necessaire e ítems de higiene

Necessaire de Higiene:

- Fraldas descartáveis - a quantidade varia de bebê para bebê, mas calcule em média 8 fraldas descartáveis/dia para os recém-nascidos e 5 fraldas/dia para os bebês acima de 6 meses. E adicione quantidade suficiente para pelo menos mais uns 2 dias de emergência.
- Pomada anti assadura
- Lenços umedecidos
- Shampoo, condicionador e sabonete líquido de banho (ou um ítem multi uso, caso seu filho não tenha necessidade de ítems separados)
- Hidratante
- Filtro solar
- Escova e pasta de dente
- Pente ou escova de cabelo, & acessórios de cabelo para meninas
- Repelente

Mini Farmácia:

- Analgésico/antitérmico
- Antistamínico / anti alérgico (oral e tópico- para picadas de insetos, por exemplo)
- Medicamento para enjoo
- Soro nasal
- Seringas medidoras
- Sugador nasal & cotonetes
- Qualquer outro medicamento que seu filho tome com frequência

Tenha sempre à mão os remédios que a criança toma com mais frequência, e na dúvida, sempre consulte o pediatra antes da viagem para verificar vacinas e medicamentos extras.

Acessórios extras

Leve em consideração o clima do destino da viagem, e planeje os acessórios que serão necessários, principalmente se o clima for diferente do que você está acostumado.

Acessórios para praia / piscina:

- Fraldas para água
- Boia
- Chapéu/boné
- Toalha ou roupão de piscina
- Maiô /biquines ou sunga

Acessórios para frio / neve:

- Gorro ou chapéu de frio
- Casaco impermeável
- Luvas
- Botas impermeáveis
- Casaco ou snowsuit para frio
- Footmuff ou cobertor para o carrinho
- Capa de chuva para carrinho

Ítems grandes:

- Carrinho de bebê
- Cadeira de carro (e adaptador do carinho)
- Canguru ou sling
- Babá eletrônica
- Banheira portátil
- Berço portátil
- Brinquedos e livros

Cama e Banho

Avalie a necessidade dos ítems abaixo de acordo com o estilo de viagem: a maioria dos hotéis fornece roupas de cama para berços, assim como toalhas e toalha extras para praia e piscina.

Porém se a viagem for para uma casa ou apartamento alugado, ou casa de férias de familiares ou amigos, verifique a necessidade de levar os seguintes itens:

- Toalha de banho (e/ou piscina & praia)
- Jogo de lençol
- Manta ou cobertor e saco de dormir para bebês
- Travesseiro - para crianças mais velhas
- Fraldas de boca
- Saco de roupa suja
- Babadores (de preferencia de plástico ou descartáveis)



Tenha sempre à mão:

- Documentos de identificação (passaporte, certidão de nascimento, RG, vistos)
- Contatos de médicos e pediatras
- Contatos de emergência do seguro de viagem e saúde

Alimentação

Ítems de alimentação:

- Papinhas e comidas prontas: calcule pelo menos 1 embalagem de papinha salgada e 1 doce/frutas por refeição, para pelo menos os 3 primeiros dias da viagem (para viagens longas, você poderá comprar mais no destino da viagem)
- Lata de leite / formula na quantidade para toda a viagem
- Mingau & farináceos (para misturar com frutas e ou leite)

Acessórios para alimentação:

- Mamadeiras
- Copos ou mamadeiras de treinamento para água e sucos
- Chupetas
- Porta leite em pó
- Colheres e potinhos
- Potes com tampa para levar frutas/lanches em passeios durante o dia

Kit higiene para alimentação:

- Escovinha para lavar mamadeira
- (mini) Sabão lava louças
- (mini) Sabão líquido para lavar roupa
- (mini) Spray anti manchas para roupas
- Pastilhas para esterilização

Roupas e Acessórios

Calcule uma média de duas mudas de roupa por dia, mais uma muda de roupa para a noite, caso seja uma viagem onde você pretenda sair para jantar no fim do dia, por exemplo.

Caso a viagem seja longa, ou haja a possibilidade de lavar roupa durante a viagem, você pode reduzir a quantidade de mudas no total.

Organize as peças em conjuntos já montados e cordenados (calça + camiseta + casaquinho, ou vestido + legging ou meia calça) para evitar muitas peças avulsas que não combinam entre si.

Roupas:

- Bodies/ *onesies* (de manga curta e comprida)
- Calças
- Shorts
- Camisetas
- Vestidos
- Casaquinhos leves
- Casaco quente
- Pijamas ou macacão de manga longa

Acessórios:

- Meias & meia calça
- Calcinhas & cuecas (para crianças desfraldadas)
- Sapatos (sandálias, botas, tênis, etc) - pelo menos 2 pares por criança
- Bodies para usar por baixo da roupa

Como organizar a mala:

Eu prefiro sempre começar a mala com os itens mais pesados primeiro, assim a mala fica mais estável e fica mais fácil ir encaixando os demais itens.

Outra boa dica é sempre separar as “categorias” de itens em necessaires, sacos plástico ou cubos de organização específicos, facilitando não só a organização na hora de fazer a mala, mas principalmente durante a viagem, cada vez que você precisar achar cada item individualmente.

Ao planejar a viagem, como por exemplo, na hora de pesquisar hotéis ou apartamentos de temporadas, verifique quais itens estão disponíveis, assim evitando que você tenha que viajar com coisas maiores, como berço portátil, roupas de cama e banho e até mesmo acessórios como colheres ou copinhos de plástico para crianças pequenas e bebês.

Pesquise também o bairro onde será sua hospedagem e já tenha uma ideia de supermercados, farmácias e feiras por perto, caso você esqueça de levar alguma coisa, ou queria comprar comida, leite ou qualquer outra coisa necessária.

E boa viagem!

Entre em contato!

Para mais informações nos acompanhe em:

www.drieverewhere.net

Instagram: [@Drimiller](https://www.instagram.com/Drimiller)

Facebook: [DriEverywhere](https://www.facebook.com/DriEverywhere)

Ou por e-mail:

contato@drieverewhere.net

ADRIANA MILLER
contato@drieverewhere.net

www.drieverewhere.net

VIAGENS - LONDRES - ROTEIROS - LIFESTYLE - BELEZA - CRIANÇAS
TRAVEL - LONDON - PERSONALIZED ITINERARIES - LIFESTYLE - BEAUTY - KIDS

*O que você vai encontrar no
Dri everywhere.net:*

- *Dicas e roteiros de viagem para mais de 90 países*
- *Dicas de viagem para Londres (hotéis, restaurantes, passeios, Londres com crianças, roteiros, transportes, etc)*
- *Dicas de viagem com crianças e dicas de maternidade*
- *Dicas de beleza e moda & estilo*

