

Checklist de Viagem para Mães Solo com Bebês

Leve este checklist com você na preparação da viagem. Ele ajuda a garantir que nada essencial fique de fora da mala, seja para você ou para o seu bebê.

1. Itens Essenciais para o Bebê

- • Fraldas descartáveis (5 a 6 por dia, com sobra)
- • Lenços umedecidos e pomada antiassaduras
- • Roupas confortáveis e em camadas (para calor e frio)
- • Toalhas, paninhos de boca e mantas leves
- • Mamadeiras, fórmula ou leite materno armazenado, copinhos e babadores
- • Talheres infantis, pratinhos e alimentos prontos (se necessário)
- • Kit de higiene: sabonete neutro, shampoo, escova de cabelo, cotonetes
- • Remédios de uso contínuo + kit primeiros socorros básico
- • Brinquedos pequenos ou objetos de apego (pelúcia, mordedor, etc.)
- • Naninha ou cobertor favorito

2. Itens Essenciais para a Mãe

- • Roupas confortáveis e que facilitem a amamentação (se for o caso)
- • Calçados práticos e fáceis de tirar/colocar
- • Kit de higiene pessoal compacto
- • Documentos, cartões e cópias extras
- • Medicamentos de uso pessoal
- • Nécessaire com itens rápidos para retocar e cuidar de si

3. Extras Que Fazem Diferença

- • Organizadores de mala ou saquinhos identificados por categoria
- • Fone de ouvido com playlist de músicas relaxantes para o bebê (ou para você!)
- • Bolsa térmica com água e lanchinhos
- • Canguru, sling ou mochila ergonômica
- • Tablet com vídeos infantis, fones baby-friendly e internet offline

4. Kit de Sobrevivência na Mala de Mão

- • 2 fraldas
- • Lenços umedecidos
- • 1 troca de roupa do bebê
- • Paninho de boca
- • Mamadeira ou fórmula preparada
- • Brinquedo pequeno ou chupeta
- • Celular, documentos e um snack rápido