Checklist valise bébé

Tout emporter sans rien oublier (0–2 ans)

Destination _____ Dates du voyage _____

Durée (jours) _____ Âge de bébé (mois) _____ Météo prévue _____

Les affaires à emporter

1 Transport et déplacements

- [ ] Poussette adaptée à l'âge et à la destination
- [ ] Porte-bébé adapté
- [ ] Siège-auto adapté si nécessaire
- [ ] Sac à langer ou sac à dos pour les trajets
- [ ] Protection pluie ou soleil pour la poussette, selon destination

2 Repas et alimentation

- [ ] Lait infantile si nécessaire — Quantité : _____
- [ ] Biberons — Nombre : _____
- [ ] Matériel de nettoyage des biberons
- [ ] Eau et matériel de préparation adaptés
- [ ] Petits pots ou repas adaptés — Quantité : _____
- [ ] Compotes et collations selon l'âge
- [ ] Bavoirs — Nombre : _____
- [ ] Cuillère adaptée
- [ ] Gourde ou tasse selon l'âge
- [ ] Chaise nomade si nécessaire

3 Sommeil et réconfort

Pour les nourrissons : ne pas laisser de doudous, peluches ou objets mous dans l'espace de sommeil.

- [ ] Couchage sécurisé adapté à l'âge, si non fourni
- [ ] Gigoteuse adaptée à la température, si utilisée
- [ ] Pyjamas — Nombre : _____
- [ ] Doudou habituel
- [ ] Doudou de secours
- [ ] Tétines — Nombre : _____
- [ ] Tétines de secours
- [ ] Babyphone si nécessaire
- [ ] Moustiquaire adaptée si nécessaire

4 Change et toilette

- [ ] Couches pour le trajet et les premiers jours
- [ ] Lingettes ou cotons et produit nettoyant
- [ ] Tapis de change nomade
- [ ] Crème pour le siège
- [ ] Gel lavant adapté
- [ ] Serviette de toilette si non fournie
- [ ] Brosse ou peigne
- [ ] Sacs pour vêtements sales
- [ ] Lessive adaptée si nécessaire

5 Vêtements

Pour un long séjour : penser aux prochaines tailles de vêtements.

- [ ] Bodies — Nombre : _____
- [ ] Tenues de journée — Nombre : _____
- [ ] Pyjamas — Nombre : _____
- [ ] Gilets ou pulls — Nombre : _____
- [ ] Chaussettes — Nombre : _____
- [ ] Chaussures ou chaussons selon l'âge
- [ ] Tenue chaude pour les trajets climatisés
- [ ] Vêtements de pluie selon destination
- [ ] Une ou deux tenues supplémentaires pour les imprévus

Nos 5 conseils avant de fermer la valise

1. **Vérifier les équipements fournis par l'hébergement.** Lit bébé, chaise haute, serviettes et parfois même matériel de puériculture.
2. **Prévoir des rechanges pour les objets irremplaçables.** Doudous et tétines supplémentaires prennent peu de place et peuvent sauver un voyage.
3. **Ne pas sous-estimer le nombre de biberons.** Pour notre séjour de trois mois en Thaïlande, nous en avions trois pour Thelma. Avec le recul, nous en aurions pris davantage !
4. **Acheter certains consommables sur place.** Couches, petits pots et jouets peuvent souvent être achetés à destination, après vérification de leur disponibilité.
5. **Adapter la valise à votre famille.** Un équipement indispensable pour certains parents peut être complètement superflu pour d'autres.

Santé, activités et dernières vérifications

6 Santé et pharmacie

Trousse à adapter avec un professionnel de santé selon l'âge de bébé et la destination.

- [ ] Thermomètre
- [ ] Traitements habituels et ordonnances
- [ ] Antalgique / antipyrétique pédiatrique adapté
- [ ] Dispositif de dosage des médicaments
- [ ] Sérum physiologique
- [ ] Solution de réhydratation orale (SRO)
- [ ] Antiseptique adapté
- [ ] Pansements
- [ ] Crème hydratante ou réparatrice
- [ ] Protection solaire adaptée à l'âge
- [ ] Répulsif antimoustiques adapté à l'âge et à la destination
- [ ] Traitements particuliers prescrits par le médecin
- [ ] Carnet de santé ou copie des informations médicales utiles

7 Plage, piscine et soleil

À cocher uniquement si la destination s'y prête. Privilégier l'ombre, les vêtements couvrants et une protection adaptée. Éviter l'exposition directe au soleil des nourrissons.

- [ ] Chapeau ou casquette
- [ ] Combinaison ou vêtements anti-UV
- [ ] Maillot de bain
- [ ] Lunettes de soleil adaptées
- [ ] Couches de baignade si nécessaires
- [ ] Serviette de plage si non fournie
- [ ] Petits jeux de plage si souhaités

8 Jeux et activités

- [ ] Un ou deux livres favoris
- [ ] Quelques petits jeux adaptés à l'âge
- [ ] Un jouet de réconfort pour le trajet
- [ ] Lecteur audio et histoires si utilisés
- [ ] Casque adapté si nécessaire
- [ ] Chargeurs et câbles des appareils emportés

Notre astuce : inutile de remplir les valises de jouets. Quelques favoris suffisent souvent, et il est parfois possible d'en acheter ou d'en emprunter sur place.

9 Documents et informations pratiques

- [ ] Passeport ou document d'identité de bébé
- [ ] Visa ou autorisation d'entrée si nécessaire
- [ ] Billets et réservations
- [ ] Documents nécessaires pour voyager avec un mineur, selon la situation
- [ ] Assurance voyage et numéro d'assistance
- [ ] Coordonnées médicales utiles à destination
- [ ] Ordonnances nécessaires
- [ ] Vérification des recommandations sanitaires de la destination

10 Le sac à garder accessible pendant le trajet

- [ ] Couches et nécessaire de change
- [ ] Un ou deux changes complets pour bébé
- [ ] Un haut de rechange pour l'adulte si besoin
- [ ] Biberons, lait et repas nécessaires
- [ ] Eau et collations selon l'âge
- [ ] Doudou et tétines de secours
- [ ] Quelques petits jeux ou livres
- [ ] Vêtement chaud
- [ ] Médicaments indispensables et ordonnances
- [ ] Sacs pour les affaires sales

Adapter la valise à la durée du voyage

	Week-end	7–10 jours	Long séjour
Vêtements	Prévoir les changes nécessaires	Adapter aux possibilités de lessive	Anticiper la croissance
Couches	Quantité pour le séjour	Stock de départ si achat possible	Acheter sur place si disponible
Lait	Quantité nécessaire + marge	Vérifier l'approvisionnement	Organiser les stocks
Jouets	Quelques favoris	Petits jeux légers	Acheter ou emprunter sur place
Équipements volumineux	Limiter au nécessaire	Vérifier l'hébergement	Évaluer selon l'usage réel

Mes dernières notes

À acheter avant le départ

À vérifier auprès de l'hébergement

À ne surtout pas oublier

BON VOYAGE EN FAMILLE !

Cette checklist a été créée à partir de nos voyages avec Roméo et Thelma, notamment notre séjour de trois mois en Thaïlande avec deux jeunes enfants. Retrouvez nos conseils, nos équipements testés et nos retours d'expérience sur **voyageonslemonde.com**. *© Voyageons le Monde : checklist personnelle et gratuite. À adapter à l'âge de votre enfant, à votre destination et aux recommandations des professionnels de santé.*