

Собираем ребёнка на зимнюю прогулку



Наступают холода, и родители задают себе вопрос: Как правильно одевать ребенка зимой? Самым простым выходом будет не выпускать в холод на улицу ребенка. Он может простыть, и тогда здравствуй кашель, насморк. Но нельзя держать ребенка взаперти, ему нужны прогулки по свежему воздуху. Нужно знать, что одежда ребенка должна соответствовать погоде на улице. Можно выделить 4 диапазона температуры зимой.

— от минус 5 до плюс 5 градусов Цельсия. Одежда ребенка при этой температуре должна состоять из комбинезона на синтепоне, колготки и футболку с длинным рукавом, теплые ботиночки с шерстяной стелькой, хлопчатобумажные носки, теплые перчатки и шерстяная шапочка.

— от минус 5 до минус 10 градусов Цельсия. Предыдущий набор нужно дополнить синтетической или хлопчатобумажной водолазкой, легкой льняной. На хлопчатобумажные носки нужно надеть еще и шерстяные.

— от минус 10 до минус 15 градусов Цельсия. Теплые ботинки заменить валенками или утепленной обувью. В эту погоду одежда ребенка должна состоять из пухового комбинезона с капюшоном, он должен надеваться на шерстяную шапку. Вместо перчаток лучше надеть варежки с меховой подкладкой или шерстяные.

— от минус 15 до минус 23 градусов Цельсия. В эту погоду с ребенком нужно сидеть дома, но если, же вы вышли на улицу с ребенком, одежда должна быть такая же, как и предыдущая, и тут не поможет дополнительный слой. Нужно принять соответствующие меры предосторожности, щеки ребенка намазать жирным кремом, уменьшить время прогулки.

Будет неплохо, если у ребенка одежда будет включать термобелье. Сейчас такое белье носят взрослые и дети. Термобелье содержит смесь шерсти и синтетики. Синтетика способна выводить излишки влаги, а шерсть — сохранять тепло. В таком белье ребенку будет достаточно тепло, и даже если он будет играть и активно бегать он останется сухим. Если же у ребенка аллергия на шерсть, то такое термобелье ему не подойдет. Тогда вместо этого белья нужно надевать майку с длинным рукавом, свитер или водолазку из хлопка с примесью синтетики или изо льна. Чистый хлопок лучше не надевать, он хорошо впитывает влагу, в результате чего охлаждается.



Зимой одежда у ребенка подчиняется такому принципу «1», когда ребенку меньше, чем полгода. Это говорит о том, что у ребенка количество слоев одежды на один слой должно быть больше, чем у вас. Чем ребенок активнее и старше, его следует меньше кутать, если малыш много двигается, он не замерзнет. А вот если у малыша тесная одежда, кровь не сможет нормально циркулировать, в результате чего увеличится риск обморожения. Самая высокая теплоотдача идет с ног, рук и головы. И нужно позаботиться о теплой обуви, варежках, шарфе и теплой шапке.

Если вы зашли с ребенком в помещение, сразу нужно с него снять лишнюю одежду, чтобы он не перегревался и не потел. Это же касается, когда ребенок собирается на улицу. Вначале одеваются родители, а уже потом одевают ребенка, чтобы он не потел и не стоял, пока его родители соберутся. Ведь если вспотевший ребенок выйдет на улицу, то, конечно же, он простынет.

Если вы считаете, что одежда вашего малыша подобрана правильно, то все равно на улице, нужно следить за тем, чтобы он не перегрелся и не замерз.