

Одежда ребенка зимой

Приближаются холода, и многие родители озабочены вопросом: как одеть ребенка?

Конечно, самый простой выход в холода - не выпускать ребенка на улицу вообще. Он ведь может простудиться, и тогда - здравствуй, насморк, здравствуй, кашель. Однако держать ребенка в четырех стенах нельзя - ему необходимы прогулки на свежем воздухе. Но помните, что одежда ребенка зимой должна соответствовать температуре на улице.

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

-5 - +5°C. При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

-5 - -10°C. Одежда ребенка зимой из предыдущего набора дополняется еще одним слоем (например, легкой льняной, хлопчатобумажной или синтетической водолазкой). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

-10 - -15°C. Термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Шерстяные носки поверх хлопчатобумажных обязательны! Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью.

В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

-15 - -23°C. А вот в такую погоду лучше сидеть дома. Если же вы все-таки решили выйти со своим чадом на улицу, то одежда ребенка зимой должна быть такой же, как и в предыдущем случае - дополнительный слой вряд ли поможет. Вам нужно принять дополнительные меры предосторожности - намазать щеки ребенка жирным кремом и сократить время прогулки.

Хорошо, если одежда ребенка зимой включает термобелье. Изначально такое белье было частью военной экипировки, но сейчас в морозы его носят и дети, и взрослые. Материал для термобелья - смесь синтетики и шерсти. Синтетика выводит излишки влаги, а шерсть сохраняет тепло. Благодаря этому ребенку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

Если у ребенка аллергия на шерсть, то термобелье может ему не подойти. Тогда одежда ребенка зимой вместо термобелья должна включать футболку с длинным рукавом, водолазку или свитер изо льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

Одежда ребенка зимой подчиняется принципу "плюс один", если ребенку меньше полугода. Это означает, что количество слоев одежды у ребенка должно быть больше вашего на один слой. Чем старше и активнее ребенок, тем меньше нужно его кутать - он и так не замерзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая

теплоотдача - у головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

Когда вы находитесь с ребенком в помещении, он не должен потеть и перегреваться, поэтому нужно сразу же снимать с него лишнюю одежду. Это же касается и сборов на прогулку. Сначала одеваются родители, чтобы одетый ребенок не стоял и не потел, пока они собираются. Если вывести вспотевшего ребенка на улицу - он практически наверняка простынет.

Даже если вы уверены, что одежда ребенка зимой подобрана правильно, на прогулке нужно постоянно следить, чтобы ребенок не замерз и не перегрелся.

С вашим ребенком все в порядке, если у него:

румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;

прохладные нос и щеки (но не ледяные);

прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);

ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

красный нос и бледные щеки;

холодная шея, переносица, руки выше кисти;

ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);

ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:

теплому лицу при температуре ниже -8°C ;

очень теплым и влажным шее и спине;

слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно увести домой. Если ноги вашего ребенка вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли - дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.

Одежда ребенка зимой очень важна для профилактики заболеваний. Если вы не уверены, какую одежду приобрести - прочитайте наш материал про то, как выбрать зимнюю детскую одежду. Правильно подобранная одежда ребенка зимой - залог его здоровья!