

# 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.

- С ребенком все в порядке, когда у него:
- Малыш не жалуется на холод.
  - У него румяные щеки, а стало быть, кровь у него циркулирует.
  - У ребенка прохладная спина и попа, прохладные кисти рук, но не ледяные.
  - У него прохладные щеки и нос, но не ледяные.

Можно определить, что ребенок замерз по:

- По бледным щекам и красному носу.
- По холодной шее, переносице и руки чуть выше кисти.
- Холодные ноги очень часто охлаждаются, потому что тесная обувь.
- Ребенок говорит, что замерз.

Когда ребенок вспотел и перегрелся, это можно определить по:

- Теплым ногам и рукам.
- У него очень влажная и теплая спина и шея.
- При температуре ниже минус 8 градусов Цельсия у ребенка теплое лицо.

Перегревшегося или замерзшего ребенка следует уводить домой. Если у ребенка замерзли ноги, нужно дополнительно надеть теплые шерстяные носки или если у малыша ноги вспотели, то нужно надеть на него сухие легкие носки.

## Как правильно одевать ребенка?

В холодную погоду есть большой риск переохлаждения, поэтому нужно создать под одеждой условия, чтобы малышу было по возможности очень комфортно. Для детей важны в одежде такие характеристики, как гидрофобность, теплопроводность, воздухопроницаемость, объем, толщина, вес, прочность и так далее.

Одежда у детей не должна быть из синтетического материала. Швы не должны натирать кожу и быть аккуратными, одежда не должна сдавливать ткани и нарушать кровоток. И если запястья сдавливают резинка, то может ухудшиться приток крови, а значит, будет переохлаждение. Удачным сочетанием будет удлиненная куртка и брюки с высоким поясом. А в качестве наполнения подойдут пух и синтепон.

В заключение скажем, как нужно правильно одевать ребенка зимой. Следуйте советам, чтобы одежда у вашего ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой.

Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, и здоровье детей находится в руках взрослых.

