

«Как правильно одеть ребенка с наступлением холодов»

Зимняя погода в Санкт-Петербурге переменчива – Вы утром ведете ребенка в детский сад – холодно, соответственно, родители заботливо одевают что-то потеплее. Но в обед внезапно распогодилось. И вот малыш носится радостный по площадке с мокрой спиной. Что делать? Необходимо правильно подобрать одежду.

Две причины, почему малыш может замерзнуть в холодное время года:

1. Слишком легко одет.
2. Слишком тепло одет (вспотел и замерз).

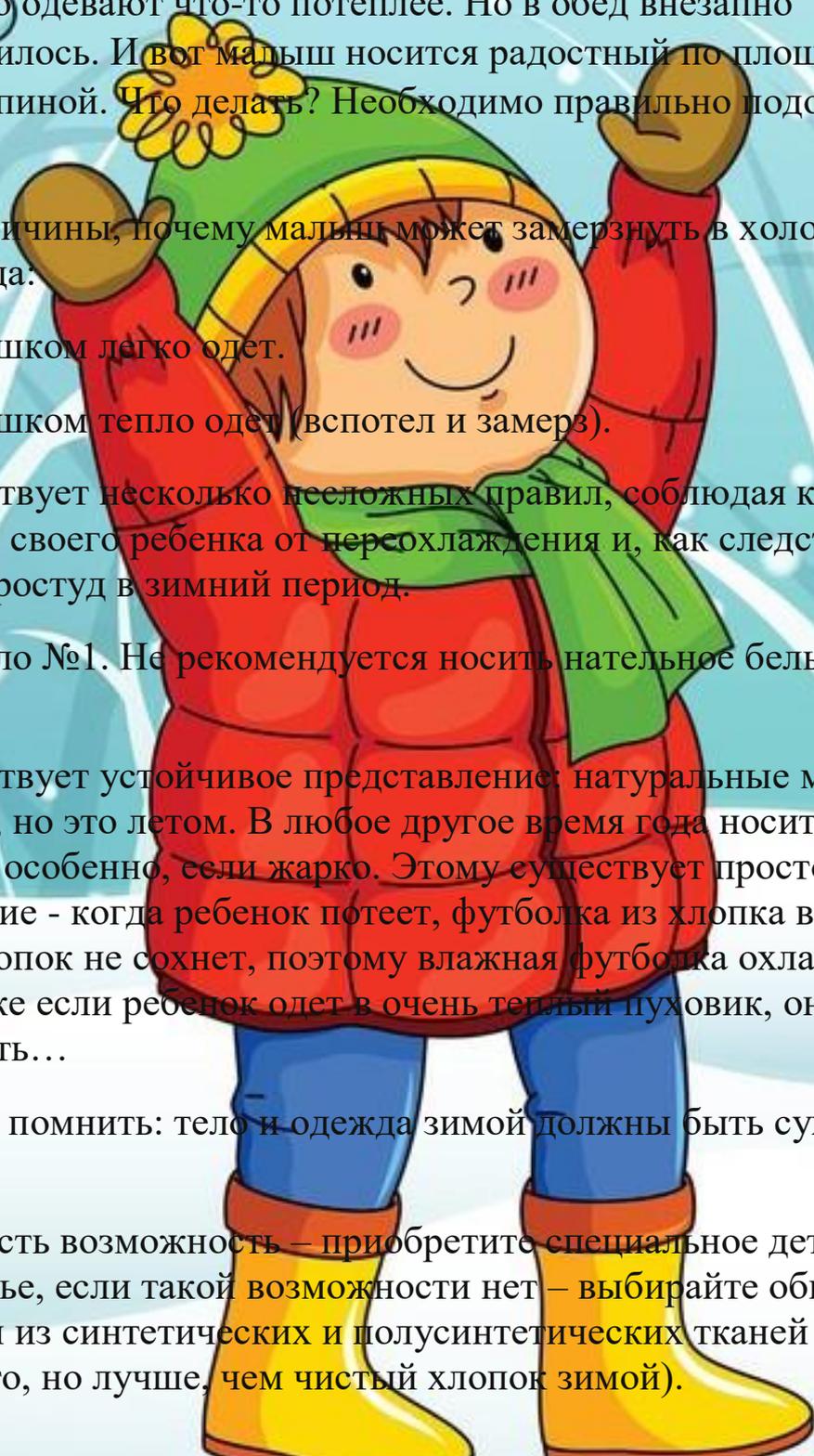
Существует несколько несложных правил, соблюдая которые Вы защитите своего ребенка от переохлаждения и, как следствие, от частых простуд в зимний период.

Правило №1. Не рекомендуется носить нательное белье из хлопка.

Существует устойчивое представление: натуральные материалы наше все, но это летом. В любое другое время года носить хлопок не стоит, особенно, если жарко. Этому существует простое объяснение - когда ребенок потеет, футболка из хлопка впитывает влагу, хлопок не сохнет, поэтому влажная футболка охлаждает тело. Даже если ребенок одет в очень теплый пуховик, он может замерзнуть...

Важно помнить: тело и одежда зимой должны быть сухими. Всегда!

Если есть возможность – приобретите специальное детское термобелье, если такой возможности нет – выбирайте обычные футболки из синтетических и полусинтетических тканей (это хоть и ненамного, но лучше, чем чистый хлопок зимой).



Важно помнить: термобелье не греет – оно просто отводит нательную влагу и сохраняет температуру тела. Согревать - задача второго слоя.

Правило №2. Правильно подбирать второй и третий слой
Второй слой одежды – это свитер, например. Или голстовка. Лучше использовать одежду из флиса - он отлично сохраняет тепло и при необходимости отводит влагу в третий слой.

Третий слой – это куртка. Есть несколько аспектов, соблюдая которые Вы обеспечите ребенку комфортное, и безопасное для его здоровья, пребывание на улице.

Зимняя куртка должна быть длиннее середины бедра.

Выбирайте куртки, которые регулируются по размеру, то есть, имеют застёжки, пряжки, ремни и шнурки, помогающие «подогнать» вещь по детской фигуре.

Внешняя ткань должна отталкивать воду и грязь, быть непродуваемой и легко чистящейся.

Куртка должна быть удобной! Не слишком свободной и не слишком тесной, чтобы под неё можно было поддеть толстовку или свитер. Лучший вариант — брать зимнюю куртку на размер больше размера вашего ребёнка.

Выбирайте зимние куртки с хлопковой, трикотажной, флисовой или фланелевой подкладкой. Отличный вариант — отстёгивающийся утеплитель, благодаря которому подкладку можно постирать, а саму вещь сделать демисезонной.

В рукавах зимней детской куртки должны иметься дополнительные трикотажные манжеты, плотно, но не слишком туго облегающие запястья. Они не пропустят под куртку холодный воздух.

Капюшон нужен обязательно, причём желательно отстёгивающийся на молнии, потому что пуговицы имеют свойство отрываться, а кнопки — расстёгиваться в самый неподходящий момент.



Правило №3. Обувь должна быть по погоде

В идеале иметь минимум две пары обуви на осенне-зимнее время. Для слякоти лучше покупать сапоги из ЭВА - это как резиновые сапоги, только в них тепло даже зимой. Они защищают от воды, слякоти и холода одновременно. Могут быть с утеплителем или без (в зависимости от температуры). Главное – в них тепло и сухо.

Или сноубутсы - это когда низ сделан из терморезины, а верх из ткани. Получаются комбинированные сапоги. Но у них есть одна особенность - даже если ребенок встал в лужу, ноги сразу не промокнут. Дело в том, что ткань имеет влагосталкивающую пропитку. Не резиновые сапоги, но для межсезонья и слякотной зимы самое оно. Тем более что внутри еще и утепляющий меховой вкладыш.

В крепкие морозы лучше носить дутики или современные детские валенки. И желательно, чтобы мех был натуральный.

Не следует обувать теплые валенки в нулевую температуру. Ногам будет жарко – они вспотеют и могут замерзнуть.

Если после прогулки нога малыша мокрая, следует отложить эту пару до наступления настоящих холодов. Не экспериментируй со здоровьем малыша.

Важно: в холодное время года выбирай полусинтетические термоноски с добавлением шерсти. Не стоит носить хлопок, если есть даже вероятность того, что ногам будет жарко.

Помните! При правильном выборе одежды и грамотном сочетании материалов, Ваш ребенок будет гораздо реже болеть, а то и вовсе перестанет.

