

Как одевать ребёнка зимой?

Для маленького непоседы очень сложно представить точную таблицу соответствия одежды и температурного режима. Ребенок уже знает, что ему удобно, а что приносит дискомфорт, он уже может настаивать на том или ином гардеробе. Собирая ребенка на прогулку зимой или в период межсезонья, педиатры советуют брать за основу принцип трехслойности.



- Первым слоем становится нательное белье из натуральных волокон либо термобелье с "дышащей" функцией. Оно способно отлично собирать и испарять влагу, обладая при этом минимальной теплоизоляцией.

- Промежуточным слоем необходимо выбрать плотную водолазку или теплый свитер с хорошей способностью удерживать тепло.

- Третьим и последним слоем станет верхняя одежда – зимний либо демисезонный полукombineзон с курткой в зависимости от времени года. Чем ниже температура воздуха за окном, чем выше степень влажности или сильнее порывы ветра, тем желательнее добавить дополнительный слой одежды и тем больше должна оказаться его плотность. А ребёнку важно, чтобы было удобно и легко.

Как же правильно одевать своё чадо в любое время года, чтобы все были довольны и малыш не болел? Ребёнку всё равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью дети носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замёрзнуть, ни промокнуть. В наше время выбор детской одежды просто огромен, но следует помнить о том, что лучшие ткани для маленького ребёнка – натуральные. Одежда не должна быть велика, чтобы не мешать двигаться правильно, и ни в коем случае не должна быть слишком узкой, чтобы не стеснять его движений. Приобретать одежду надо с учётом практичности, свободы движений, свойств сохранять тепло и испарять влагу. Одетый в слишком тёплую одежду ребёнок не получит от прогулки никакого удовольствия, он быстро вспотеет и на самом деле может простудиться. Дети, которых кутают, болеют в 2-3 раза больше тех, которых одевают правильно. Можно купить удобную куртку и штаны или комбинезон, в которых он сможет и в снегу поваляться и со сверстниками побегать. Главное предназначение одежды детей в зимний период – сохранить тепло и защитить от холода, ветра и влажности. Помимо этого важно обратить внимание на вес, ведь именно зимой приходится носить больше всего одежды и именно зимой размеры одежды сковывают движения, мешая передвигаться. Наиболее удачным сочетанием будут брюки с высоким поясом и удлиненная куртка. В качестве наполнения хороши лёгкие синтепон или пух. Обязательно ребёнок должен быть одет в шапку, закрывающую лоб и уши, так как они наиболее чувствительны к холоду. Закрывать шарфом или платком рот и нос ребёнка во время морозов не следует, поскольку нарушается нормальное дыхание через нос. Малыш начинает вдыхать морозный воздух открытым ртом. Платок же быстро становится влажным и вызывает неприятные ощущения. В любое время года ребёнка не надо одевать теплее, чем одеты взрослые. У детей выше температура тела, чем у взрослых, да и двигаются они активнее взрослых, поэтому теплообмен и теплоотдача у них сильная, а значит, перестаньте одевать ребёнка в сто одежек.