

Одеваем ребенка на зимнюю прогулку.

Что выбрать и как носить.

Как одеть ребенка на прогулку в зимнее время? Особенно, если он уже самостоятельно ходит, бегает и активно играет. Перед кем из родителей не вставал этот вопрос. Взрослым всегда кажется, что ребенок обязательно замерзнет и поэтому его необходимо укутать как можно теплее. Где же та «золотая середина», которая обеспечит ребенку комфорт?

В большинстве своем дети отличаются большой двигательной активностью, при которой выработка тепла возрастает в 2-5 раз. Но в детском возрасте повышена и теплоотдача, большую роль в обменных процессах организма играет кожное дыхание, а переохлаждение и перегревание организма могут привести к нарушениям в состоянии здоровья.



Для ребенка одинаково вредно как охлаждение, так и перегревание. Накопление «излишнего» тепла сопровождается усиленным потоотделением и увлажнением одежды, ее теплозащитные свойства снижаются и может наступить охлаждение. Охлаждение ведет к снижению сопротивляемости организма и возникновению заболеваний. Защищая, одежда не должна препятствовать нормальной жизнедеятельности организма: теплоотдаче, газообмену, испарению влаги, должна быть удобной и не сковывать движений ребенка.

Подбирать одежду детям необходимо с учетом ее качества и функциональности. Ранее существовавшее утверждение «ребенка нужно одеть так, как взрослого, плюс еще один дополнительный слой одежды» в современных условиях при наличии новых тканей с особыми свойствами не всегда актуально, если это не касается детей до 1-1,5 лет.

Не покупайте одежду «впритык» и «на вырост». Модель должна соответствовать возрасту ребенка: для малышей до трех лет может быть комбинезон, для младшего школьного возраста – костюмы из куртки и полукомбинезона. Раздельные костюмы позволят свободно посетить туалет (как правило, в этом возрасте уже не пользуются подгузниками) и снять курточку, например, при посещении закрытых теплых помещений (не будет перегревания). Как правило, дети на улице очень подвижны: валяются в снегу,

Движение = тепло

Думаю, никто не будет спорить, что детей сложно удержать на одном месте. Они "теряются повсюду и находятся везде". Правда, зимой на улице это относится только к правильно одетым детям.

Те же малыши, которых одели чересчур тепло, малоподвижны, вялы и капризны. Чтобы не портить настроение и не подрывать здоровье детей, мамам нужно помнить, что пока они стоят неподвижно на детской площадке, дети все время находятся в движении. А значит им гораздо теплее, ведь выработка тепла увеличивается в два раза при ходьбе и в четыре (!) раза при беге.

Тепло, уютно и удобно

Хороший выход предлагают современные технологии. Уже достаточно давно стала обычной и доступной детская одежда на холодафайбере - тонкие и легкие на вид, но дышащие и теплые, например куртки и комбинезоны. Когда-то таким удобством пользовались только спортсмены, но теперь, выбрав такой вид теплой одежды, можно не бояться, что малыши замерзнет и при этом не делать из него неуклюжего космонавта, делающего первые шаги по Луне...



И еще одно важное НО: одежда для ребенка не должна сковывать его движения, не должна мешать играм - в противном случае из розовощекого малыша вырастет вялый и страдающий лишним весом.

О том, сколько одежды нужно ребенку в холодное время года, мы поговорим дальше.

Почему не надо кутать детей?

К сожалению далеко не все молодые мамы умеют правильно одевать ребенка. Многие продолжают излишне тепло одевать своих детей до тех пор, пока те не научатся убедительно описывать свое состояние словами "Мне холодно!" и "Мне жарко!" И даже тогда продолжают кутать его, сомневаясь в том, что ребенок может правильно оценить свои ощущения.

Как одеть ребенка - вопрос не только моды. И дело не в рюшечках и бантиках, а в количестве слоев одежды на ребенке. Золотое правило одевания малышкой педиатры формируют так: оденьте ребенка так же, как себя, плюс один слой. Если же слоев будет больше, чем нужно, это грозит:

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.

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 сдавливает 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.



Перечень одежды и обуви для детского сада для мальчиков и девочек в зависимости от сезона

Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

Второй (промежуточный)

Теплая рубашечка с рукавом (утепленная водолазка с начесом, свитер, джемпер), теплые колготки, плотные носки.

Третий (верхний)

Куртка с меховой подкладкой (пуховичок), утепленные штаны, обувь зимняя.



Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

Второй (промежуточный)

Теплая кофточка (утепленный свитер, плотный джемпер), теплые колготки, носки плотные, шарф (манишка).

Третий (верхний)

Шапочка на подкладке (закрывающая уши), куртка с меховой подкладкой (пуховичок, комбинезон для зимы), утепленные штаны, зимняя обувь, варежки.



Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

Второй (промежуточный)

Легкий свитер (водолазка), колготки трикотажные.

Третий (верхний)

Шапочка шерстяная, курточка демисезонная джинсы (брюки), ботинки (кроссовки), тонкие перчатки (по погоде).



Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

Второй (промежуточный)

Легкая кофта, (неплотный джемпер, водолазка, теплое платье), колготки трикотажные.

Третий (верхний)

Курточка демисезонная, джинсы (лосины махровые изнутри), сапожки (ботиночки), тонкие перчатки.



Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

Второй (верхний)

Рубашка х/б, шорты, носки, сандалии, панамы или кепка.



Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

Второй (верхний)

Платье без рукавов х/б (сарфан), носки, сандалии.



Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

Второй (промежуточный)

Свитер (шерстяной джемпер), колготки трикотажные.

Третий (верхний)

Курточка слегка утепленная, джинсы на подкладке (плотные брюки утепленные подкладкой), ботинки (осенние сапоги).



Первый (нательный)

Трусы, майка (футболка) - х/б.

Второй (промежуточный)

Кофта (шерстяной джемпер), юбка шерстяная или теплое платье, колготки трикотажные.

Третий (верхний)

Шапка шерстяная закрытая, курточка с легким утеплителем, джинсы с подкладкой (лосины с подкладкой), ботинки (осенние сапоги), перчатки.



Как одеть ребенка зимой

@doctor_annamama

Чтобы ребенок не замерз зимой и не вспотел, одевать его нужно, используя три слоя одежды

1

Первый (нательный) –
белье или термобелье
Сбор и испарение влаги,
минимальная
теплоизоляция

2

Второй (промежуточный) –
водолазка, свитер, джемпер
Хорошая теплоизоляция
и способность «дышать»

3

Третий (верхний) –
комбинезон, куртка, дубленка
Защита от ветра, дождя, снега



ТЕПЛОЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА РАЗЛИЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОДЕЖДЫ





Алгоритм одевания зимней одежды

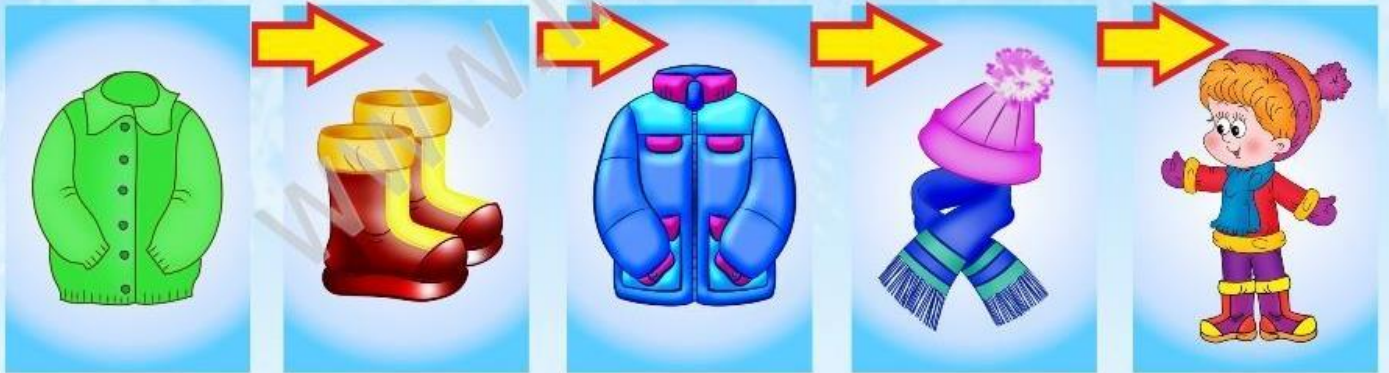


КОЛГОТКИ

НОСКИ

футболка

ШТАНЫ



кофта

сапоги

куртка

**шапка и
шарф**



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.**