

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.



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 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.

