Автор: admin
14.03.2011 11:21 - Обновлено 02.11.2014 12:12

Как одеть ребенка на прогулку зимой? Правила укутывания

Каждая мама знает непреложную истину – чтобы вырастить ребенка здоровым, надо почаще гулять с ним на свежем воздухе. Ежедневная прогулка, а то и две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.

Времена, когда на ребенка зимой надевали пальто на ватине, меховую шапку, а на ноги валенки с калошами, слава Богу, прошли. Сейчас в любом детском магазине выбор одежды и обуви – глаза разбегаются. Как же правильно одеть маленького ребенка на прогулку зимой, чтобы ему не было холодно или, наоборот, чтобы он не вспотел? Дадим молодым мамам несколько полезных рекомендаций.

Для удобства разобьем зимнюю погоду на четыре температурных промежутка:

1. **-5° … +5°** Такая температура часто наблюдается в зимний период в средней полосе России. Детские врачи рекомендуют для такой погоды термобелье (футболку с длинным рукавом и колготки), комбинезон на синтепоне или мембранного типа, носки хлопковые, а не шерстяные, обувь с мембранной тканью и шерстяной стелькой, шапочку шерстяную, теплые перчатки из полиэстера.

При температуре воздуха до -5° термобелье – отличная замена свитеру. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Он останется сухим и не будет потеть даже при активном движении.

Термобелье пришло сначала в гражданский, а затем и в детский гардероб из военной экипировки. Его делают из синтетических материалов и шерсти. Синтетика плохо сохраняет тепло, но способна выводить лишнюю влагу. Шерсть, в свою очередь, хорошо греет, но влагу задерживает. Сочетание этих двух материалов и дает нужный эффект.

Бывает, что у ребенка на шерсть возникает аллергическая реакция. В таком случае термобелье можно вполне заменить хопчатобумажной футболкой и свитером из льна

или хлопка с примесью синтетических тканей.

2. **-10° … -5°** В этот температурный промежуток предыдущий комплект можно усилить всего лишь одним слоем одежды, то есть надеть поверх термобелья легкую водолазку из льна, хлопка или синтетических тканей. Ноги желательно дополнительно утеплить шерстяными носками.

3. **-15° … -10°** Это достаточно холодная погода уже не только для ребенка. Поверх термобелья надеваем комплект одежды из искусственной легкой шерсти (флиса). Поверх обычных носков – обязательно шерстяные. Ботинки с мембраной можно заменить на привычные для зимы в прошлом валенки или унты. Для этой погоды лучше подойдет комбинезон на пуху. Поверх шерстяной шапочки накидываем капюшон комбинезона. На руки лучше надеть шерстяные или с меховой подкладкой варежки.

4. **-23° … -15°** Если не боитесь такого мороза и приняли решение идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако время прогулки должно быть ограничено. Чтобы не было обморожения, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.

Как понять, комфортно ли вашему маленькому ребенку на прогулке? Вот несколько типичных признаков:

Румянец, появившийся на щеках ребенка, свидетельствует о хорошей циркуляции крови.
Бледность, проступившая вслед за краснотой на кончике носа, свидетельствует о том, что ребенок замерз.
Важный показатель состояния ребенка – его шея. Если она холодная – значит ребенку холодно, если влажная – он потеет и ему жарко.
Проверьте ноги ребенка после прогулки. Если ступни влажные – поменяйте носки на более легкие. Если холодные – наденьте дополнительно шерстяные.

Ну и в заключение добрый совет – старайтесь не кутать ребенка при выходе на прогулку. Не накидывайте капюшон на его голову при температуре выше -5°. Голова вспотеет, и ребенок может простудиться.

P.S. Одежда и обувь с мембранным покрытием популярна у спортсменов, рыболовов, охотников и туристов. Такое покрытие, совмещенное с текстилем или другим материалом, отталкивает влагу, но пропускает идущие от тела испарения, уменьшает потери тепла и защищает от ветра.

Автор - **Александр Платов**
Источник