

Памятка для родителей

«Как одевать ребенка зимой?»

Приближаются холода, и многие родители озабочены вопросом: как одеть ребенка? Давайте разберемся, какой же должна быть **одежда маленького ребенка зимой**. Конечно, самый простой выход в холода — не выпускать ребенка на улицу вообще. Он ведь может простудиться, и тогда — здравствуй, насморк, здравствуй, кашель. Однако держать ребенка в четырех стенах нельзя — ему необходимы прогулки на свежем воздухе. Но помните, что **одежда ребенка зимой должна соответствовать температуре на улице**.

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

-5 — +5°C. При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой из шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

-5 — -10°C. Одежда ребенка зимой из предыдущего набора дополняется еще одним слоем (например, легкой льняной, хлопчатобумажной или синтетической водолазкой). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

-10 — -15°C. Термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Шерстяные носки поверх хлопчатобумажных обязательны! Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки — шерстяные или с подкладкой из меха.

-15 — -23°C. А вот в такую погоду лучше сидеть дома. Если же вы все-таки решили выйти со своим чадом на улицу, то одежда ребенка зимой должна быть такой же, как и в предыдущем случае — дополнительный слой вряд ли поможет. Вам нужно принять дополнительные меры предосторожности — намазать щеки ребенка жирным кремом и сократить время прогулки.

Хорошо, если одежда ребенка зимой включает **термобелье**. Изначально такое белье было частью военной экипировки, но сейчас в морозы его носят и дети, и взрослые. Материал для термобелья — смесь синтетики и шерсть. Синтетика выводит излишки влаги, а шерсть сохраняет тепло. Благодаря этому ребенку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

Если у ребенка аллергия на шерсть, то термобелье может ему не подойти. Тогда одежда ребенка зимой вместо термобелья должна включать

футболку с длинным рукавом, водолазку или свитер изо льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют — он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

Одежда ребенка зимой подчиняется принципу «**плюс один**». Если ребенку меньше полугода. Это означает, что количество слоев одежды у ребенка должно быть больше вашего на один слой. Чем старше и активнее ребенок, тем меньше нужно его кутать — он и так не замерзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача — у головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

Когда вы находитесь с ребенком в помещении, он не должен потеть и перегреваться, поэтому нужно сразу же снимать с него лишнюю одежду. Это же касается и сборов на прогулку. Сначала одеваются родители, чтобы одетый ребенок не стоял и не потел, пока они собираются. **Если вывести вспотевшего ребенка на улицу — он практически наверняка простынет.**

Даже если вы уверены, что одежда ребенка зимой подобрана правильно, на прогулке нужно постоянно следить, чтобы ребенок не замерз и не перегрелся. **С вашим ребенком все в порядке, если у него:**

- румяные щеки — значит, кровь циркулирует нормально;
- прохладные нос и щеки (но не ледяные);
- прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);
- ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

- красный нос и бледные щеки;
- холодная шея, переносица, руки выше кисти;
- ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);
- ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:

- теплomu лицу при температуре ниже -8°C ;
- очень теплым и влажным шее и спине;
- слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно уводить домой. Если ноги вашего ребенка вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли — дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.

Одежда ребенка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний. Но и правильно подобранная одежда ребенка зимой — залог его здоровья!
