

**КАК ПРАВИЛЬНО
ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА
ЗИМОЙ**



Холода не за горами и пора позаботиться о приобретении одежды на зимний сезон. Это большая тема для каждой мамы. Потому что одеть ребенка зимой несложно – сложно одеть «правильно». Но что значит «правильно»? И почему это так важно?

Есть две причины, почему малыш может замерзнуть в холодное время года:

- 1. Слишком легко одет.**
- 2. Слишком тепло одет (вспотел и замерз).**

Каждый выход на улицу превращается в игру. Кто не угадал с выбором одежды – тот проиграл.

И одно дело, когда вы с ребенком просто выходите на прогулку. Достаточно выглянуть в окно – ситуация примерно понятна. И, даже если не получилось угадать, всегда можно вернуться и переодеть ребенка.

Другое дело, если ты собираешь его в садик, например.

Ты прекрасно знаешь, как это бывает... С утра холодно. Ты заботливо одеваешь ребенка потеплее. Но в обед внезапно распогодилось. И вот малыш носится радостный по площадке с мокрой спиной. А воспитатель вроде и ни при чем: родители же сами привели его в этот в сад...

Два – три дня – и у ребенка снова насморк. И в горле першит... Знакомо? Конечно.

Но что делать?

ПРАВИЛО №1.

ЗАБЫТЬ ПРО НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ ИЗ ХЛОПКА

Нас с детства учили: натуральные материалы –

наше все. Но это летом. В любое другое время года носить хлопок не стоит. Особенно, если жарко. И вот почему.

Когда ребенок потеет, майка из хлопка впитывает влагу. Хлопок не сохнет, поэтому влажная майка охлаждает тело. Даже если ребенок одет в очень теплый пуховик, он может замерзнуть за 10–15 минут...

Важно: тело и одежда зимой должны быть сухими. Всегда.

Если есть возможность, лучше приобрести специальное детское термобелье. Оно бывает двух видов – теплосберегающее и влагоотводящее.

Теплосберегающее содержит в себе большой процент натуральных тканей (чаще всего шерсть мериноса).

Влагоотводящее – больше синтетики (полиэстер,, полиамид и др.). Чем активнее ребенок, тем процент синтетических волокон в составе такого белья должен быть выше.

Благодаря им вся влага быстро испаряется, а спина ребенка остается сухой.

Кстати, такое белье используют спортсмены: лыжники, бегуны, конькобежцы...

А непоседливый ребенок двигается ничуть не меньше среднестатистического спортсмена-взрослого.

Важно: термобелье не греет – оно просто отводит нательную влагу и сохраняет температуру тела. Согревать – задача второго слоя. И еще: термобелье одевается на голое тело. Никаких маечек, футболочек пододевать

не нужно. Иначе смысл термобелья теряется.

ПРАВИЛО №2.

ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАТЬ ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ СЛОЙ

Второй слой одежды – это джемпер, например. Или толстовка. Лучше использовать одежду из флиса.

Он отлично сохраняет тепло и при необходимости отводит влагу в третий слой. Третий слой – это куртка или комбинезон. Идеально, если он из мембраны. Потому что мембрана – единственная ткань, которая дышит.

Некоторые мамы уверены, что мембрана греет: "Куплю «мембрану» – ребенок не замерзнет". Это заблуждение.

Греет утеплитель (флис или шерсть), а мембрана защищает от ветра, влаги (дождя, например) и позволяет влаге испаряться. При покупке обращай внимание, чтобы дышащая способность куртки из мембраны была не менее 5 000 г/м.кв/24 ч.

Если продавец не знает этой цифры – смотри этикетку.

Производители мембраны всегда это указывают.

Важно: мембрана без термобелья не работает. Совсем. Мокрая майка из хлопка останется мокрой, даже если сверху «дышащая» куртка.

Для нужного эффекта необходимо использовать все три слоя одновременно.

Особенно во время активной прогулки.

ПРАВИЛО №3.

ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ПО ПОГОДЕ

Каждая мама мечтает купить одни ботиночки, которые ребенок будет носить круглый год. И в них ему будет одинаково комфортно. И в слякоть, и в минус тридцать. Но не бывает универсальной обуви на все сезоны.

В идеале иметь минимум две пары обуви – одну для слякоти и первых морозов, вторую – для суровой снежной зимы.

Для первого снега, грязи и слякоти можно присмотреть сноубутсы.

Сноубутсы – это такие комбинированные сапоги: низ из терморезины, верх из ткани, внутри – меховой утеплитель. Они достаточно теплые, чтобы защитить от холода в небольшие морозы. И при этом защищают от влаги и грязи. Верхняя часть, как правило, обработана специальной влагозащитной пропиткой. Капли воды и грязи, попадая на ткань, скатываются, не проникая внутрь.

Главное – не заходить в сноубутсах в воду выше уровня галошки: вода может просочиться через стык между самой галошкой и тканью. Все-таки сноубутсы – это не резиновые сапоги.

Внешне их не отличить от обычных резиновых сапог. Но они гораздо легче и в них тепло даже зимой. Они защищают от воды, слякоти и холода одновременно. Могут быть с утеплителем или без. Главное – в них тепло и сухо.

Когда температура за окном опускается ниже – 5...–7 С, когда нет необходимости спасаться от луж и слякоти, а главной задачей становится защита

ног ребенка от холода, пора обувать дутики или современные детские валенки. И желательно, чтобы утеплитель был из натуральной шерсти. Если зима непредсказуемая: утром мороз, вечером – слякоть, рекомендуем выбирать дутики с водоотталкивающей пропиткой. С одной стороны они защищают от холода (внутри шерстяной мех), с другой – спасут от неприятных сюрпризов в виде растаявшего снега, брызг воды и грязи.

Важно: в холодное время года лучше выбирать полусинтетические термоносочки с добавлением шерсти.

Не стоит надевать ребенку (да и себе тоже) носки из хлопка. Чем активнее ребенок, тем больше должно быть синтетики. Чем меньше активность, тем больше процент шерсти.

