

«Одежда детей зимой»

Уважаемые родители!

Приходит замечательное время года-зима!

С приходом зимы начинаются различные простудные заболевания! Чтобы этого избежать, необходимо правильно одевать ребенка в зависимости от температуры воздуха.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать

свободному дыханию, кровообращению, раздражать и травмировать кожные покровы. Одежда должна быть из натурального материала, кожи, непромокаемая и удобная для ребенка.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха.

Ребенка не нужно кутать - он и так не замерзнет, потому что ребенок очень активен и много двигается. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Самая высокая теплоотдача - у головы, рук и ног. Поэтому важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.



Даже если Вы уверены, что зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке все равно нужно постоянно следить, чтобы он не замерз или не перегрелся.

Большое значение имеет индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребенка помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше

двигаются. Часто неопытные родители полагают, что «толстая» куртка или комбинезон являются подходящей одеждой на зимний период. При активном движении в «толстой» верхней одежде ребенок интенсивно потеет, пот впитывается в нижнее белье, затем в толстовку или свитер, а потом пропитывает подкладку куртки и внутреннее наполнение (*синтепон*). При низкой температуре воздуха зимой влага конденсируется, остывает и стоит только ребенку остановиться на некоторое время, вызывает резкое переохлаждение тела. За время прогулки на улице ребенок несколько раз останавливается и резко остывает. Как следствие ваших заблуждений, дети в подобной одежде постоянно подвержены простудным заболеваниям. Чтобы убедиться, что малыш не замерз, потрогайте его шейку.



Ориентироваться на температуру рук не стоит - ноги и руки в зимних прогулках «страдают» первыми. Ноги и руки в норме не должны быть теплыми (чуть ниже комнатной температуры, это означает правильную терморегуляцию. Чтобы избежать переохлаждения, не нужно укутывать ребенка, особенно если он активно двигается. Помните, что греет не только многослойная, но и правильно подобранная одежда. Ничто не мешает ребенку знакомиться с прелестями зимней погоды, если одежда будет правильной и комфортной.

Собирая ребенка в садик, обратите внимание на температуру воздуха, на погодные условия, наличие мороза, ветра и мокрых осадков. Учитывая все это, выберите одежду по погоде.