

« Как правильно одеть ребенка на зимнюю прогулку»





Собираемся гулять, надо шубку одевать.

Валенки на ножки - бегать по дорожке.

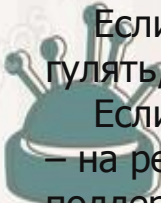
Шапку. Шарфик. Рукавички. Прячем в капюшон косички.

Не забудем санки взять, вот и все! Пора гулять.




Каждая мама знает простую истину – чтобы ребенок был здоровым, нужно чтобы он чаще бывал на свежем воздухе. Ежедневная прогулка, а лучше даже две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.

Если на улице уж слишком холодно, Вы, скорее всего, отправите малыша гулять, непременно укутав его в сто одежек. Это в корне не правильно!



Если обратиться к мнению авторитетных экспертов – прежде всего педиатров – на ребенке должно быть надето ровно столько вещей, сколько необходимо для поддержания нормального теплообмена.

Самое важное правило: одежда для ребенка не должна сковывать его движения, не должна мешать играм – в противном случае из розовощекого малыша вырастет вялый и страдающий лишним весом.



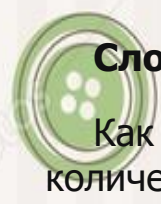
О том, сколько одежды нужно ребенку в холодное время года, мы поговорим дальше.



Почему не надо кутать детей?

К сожалению далеко не все молодые мамы умеют правильно одевать ребенка. Многие продолжают излишне тепло одевать своих детей до тех пор, пока те не научатся убедительно описывать свое состояние словами "Мне холодно!" и "Мне жарко!" И даже тогда продолжают кутать его, сомневаясь в том, что ребенок может правильно оценить свои ощущения.

Развеять их могут и должны опытные педиатры. Ведь когда дело касается здоровья детей, кого как не врача нужно слушать?

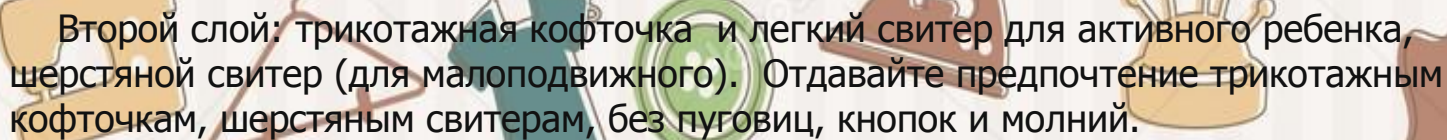


Слои одежды.

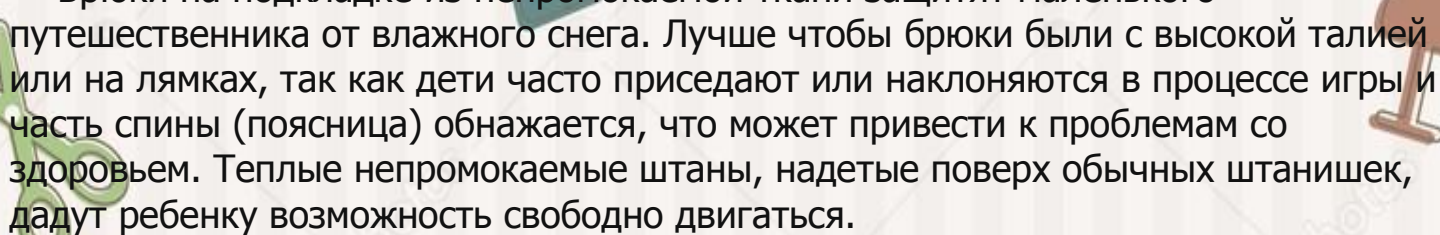
Как одеть ребенка – вопрос не только моды. И дело не в бантиках, а в количестве слоев одежды на ребенке.

Одежда сверху должна быть трехслойной. Первый слой – майка, футболка.

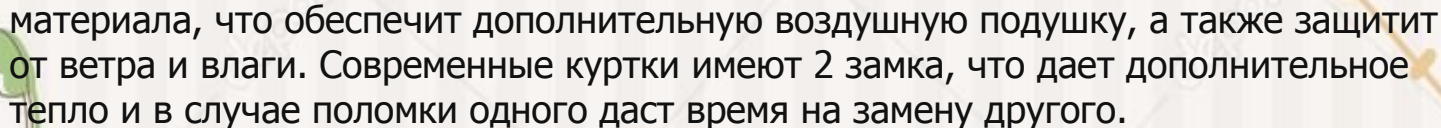




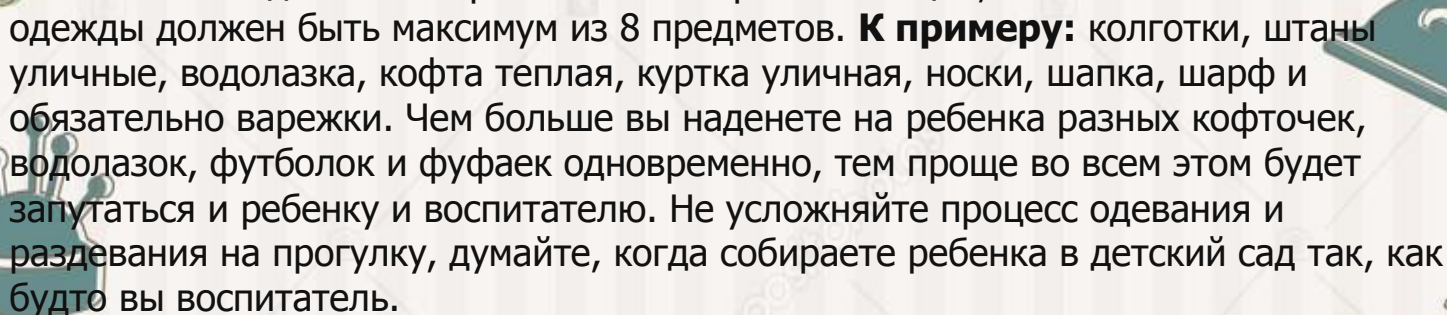
Второй слой: трикотажная кофточка и легкий свитер для активного ребенка, шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.



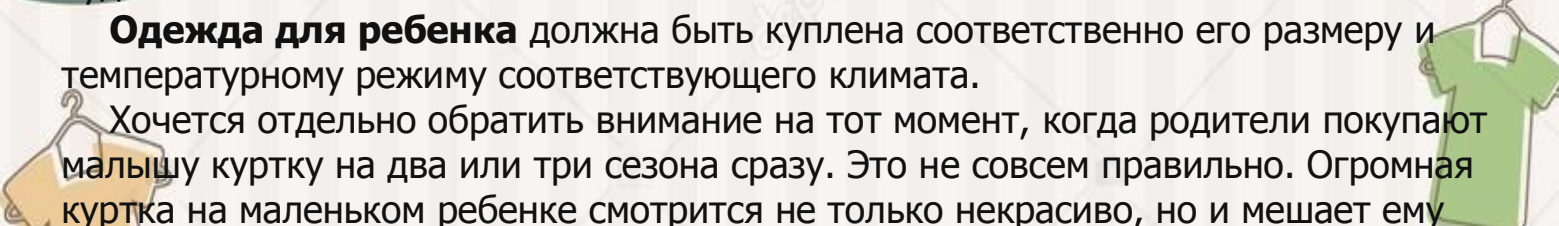
Брюки на подкладке из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника от влажного снега. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.



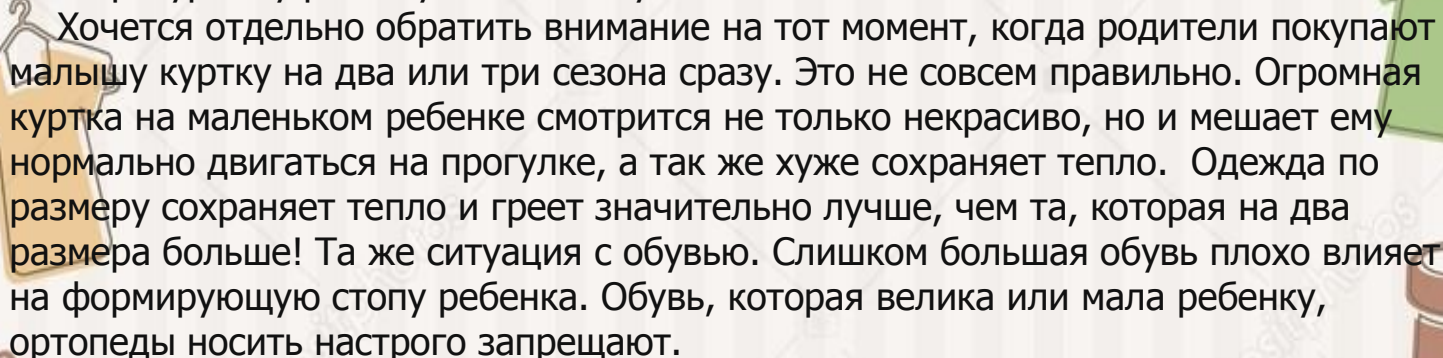
Третий слой – куртка. Хороша куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. Современные куртки имеют 2 замка, что дает дополнительное тепло и в случае поломки одного даст время на замену другого.



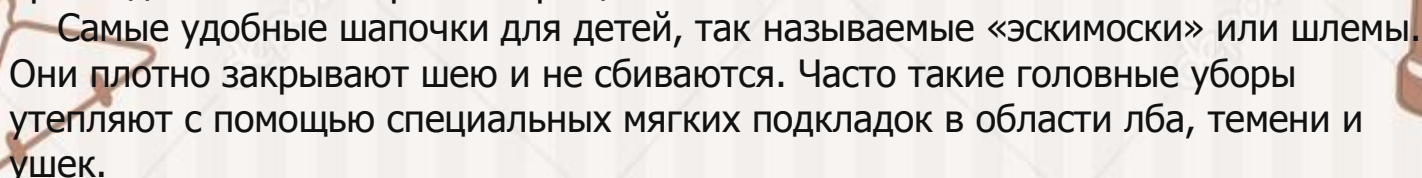
Совет: не одевайте на ребенка много разных вещей, полный комплект одежды должен быть максимум из 8 предметов. **К примеру:** колготки, штаны уличные, водолазка, кофта теплая, куртка уличная, носки, шапка, шарф и обязательно варежки. Чем больше вы наденете на ребенка разных кофточек, водолазок, футболок и фуфаяк одновременно, тем проще во всем этом будет запутаться и ребенку и воспитателю. Не усложняйте процесс одевания и раздевания на прогулку, думайте, когда собираете ребенка в детский сад так, как будто вы воспитатель.



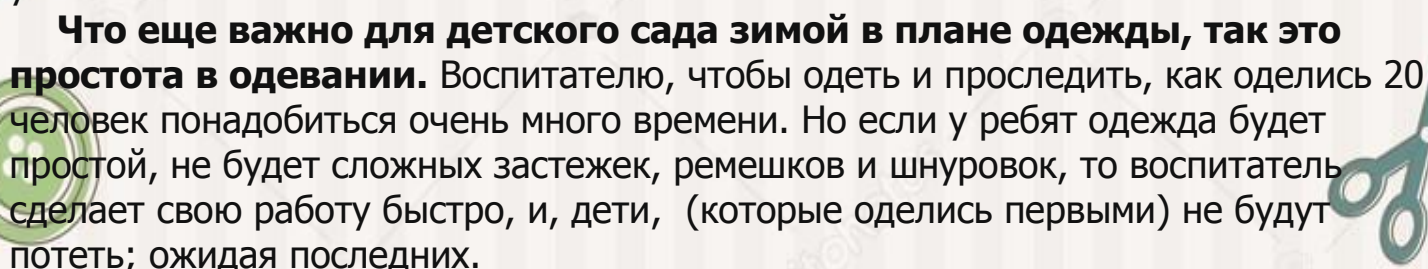
Одежда для ребенка должна быть куплена соответственно его размеру и температурному режиму соответствующего климата.




Хочется отдельно обратить внимание на тот момент, когда родители покупают малышу куртку на два или три сезона сразу. Это не совсем правильно. Огромная куртка на маленьком ребенке смотрится не только некрасиво, но и мешает ему нормально двигаться на прогулке, а так же хуже сохраняет тепло. Одежда по размеру сохраняет тепло и греет значительно лучше, чем та, которая на два размера больше! Та же ситуация с обувью. Слишком большая обувь плохо влияет на формирующую стопу ребенка. Обувь, которая велика или мала ребенку, ортопеды носить настрого запрещают.



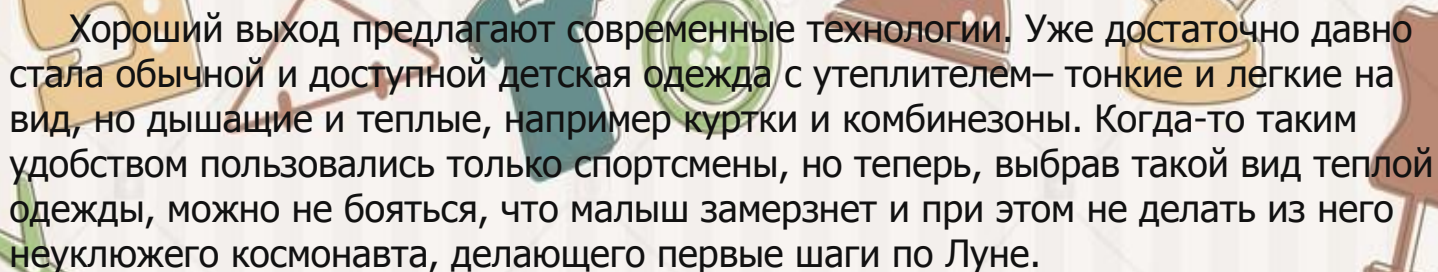
Самые удобные шапочки для детей, так называемые «эскимоски» или шлемы. Они плотно закрывают шею и не сбиваются. Часто такие головные уборы утепляют с помощью специальных мягких подкладок в области лба, темени и ушек.



Что еще важно для детского сада зимой в плане одежды, так это простота в одевании. Воспитателю, чтобы одеть и проследить, как оделись 20 человек понадобится очень много времени. Но если у ребят одежда будет простой, не будет сложных застежек, ремешков и шнуровок, то воспитатель сделает свою работу быстро, и, дети, (которые оделись первыми) не будут потеть; ожидая последних.

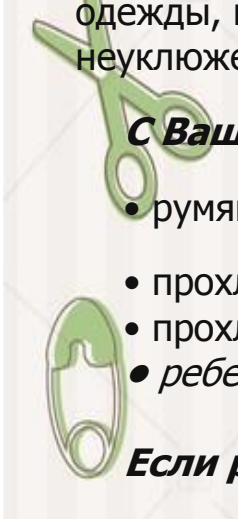


Те же малыши, которых одели чересчур тепло, малоподвижны, вялы и капризны.


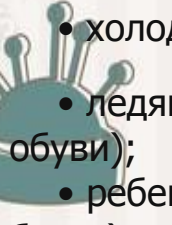


Хороший выход предлагают современные технологии. Уже достаточно давно стала обычной и доступной детская одежда с утеплителем – тонкие и легкие на вид, но дышащие и теплые, например куртки и комбинезоны. Когда-то таким удобством пользовались только спортсмены, но теперь, выбрав такой вид теплой одежды, можно не бояться, что малыш замерзнет и при этом не делать из него неуклюжего космонавта, делающего первые шаги по Луне.



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).

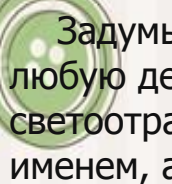
Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать:

- 
- 
- теплому лицу при температуре ниже - 8°;
 - влажной шее и спине;
 - слишком теплым рукам и ногам.


Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно срочно уводить домой. Если ноги малыша 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. Помните, правильно подобранная одежда ребенка зимой - залог его здоровья!

Безопасность.



Задумываясь о том, как одеть ребенка зимой не забывайте о безопасности. На любую детскую зимнюю одежду обязательно прикрепите яркие, светоотражающие элементы. Не будет лишним прикрепить на подкладку бирку с именем, адресом и телефоном.



Хорошей Вам погоды!!!