

Автор: ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ»



### Советы родителям: как одевать ребенка зимой

Правильно одевать малыша в зимнюю погоду, на первый взгляд, не представляет никакой сложности для заботливых родителей. Вместе с тем, есть и свои нюансы зимнего гардероба ребенка. Одежда, в первую очередь, должна соответствовать погоде за окном, а не подбираться по принципу «на дворе зима — одеваем шубу».

Существует четыре «диапазона» зимней погоды, по которым и следует ориентироваться, как одевать ребенка, не боясь простудить, или слишком укутать малыша:

при температуре от -5 до +5°C надеваются колготки, футболка, свитерок, синтепоновый комбинезон, теплая обувь, теплая шапка, варежки, шарфик;

при температуре до -10°C добавляется еще один слой одежды: хлопковый или льняной. Носки надевать нужно шерстяные;

при температуре до -15°C на смену ботинкам приходят валенки. Пуховый комбинезон с капюшоном, а под него еще один слой одежды, желательно хлопчатобумажной или шерстяной. Шапочка потеплее и варежки с меховой подкладкой или шерстяные;

а вот при наружной температуре -25°C лучше посидеть дома. Еще один слой одежды не спасет от мороза. Но если все-таки есть необходимость выйти с малышом на улицу, тогда нужно защитить открытые участки лица кремом. Прогулка должна быть не долгой.

Зимняя одежда ребенка должна подбираться по принципу «плюс 1». То есть количество слоев одежды на один больше, чем у взрослых. Вместе с тем, активных детей не нужно

укутывать, они быстро вспотеют, риск заболеть увеличивается. Если вы с ребенком зашли в магазин, снимите с него шапочку и расстегните куртку.

И еще. Даже правильно одев малыша, не забывайте наблюдать за ним: все ли в порядке?

Прогулку можно смело продолжить если:

1. У ребенка румяные щеки. Значит, кровь циркулирует правильно.
2. Щеки и нос, руки, спина малыша прохладные, но не ледяные.
3. Ребенок резвится и не жалуется на холод.

И наоборот, ребенок замерз и пора домой, если:

1. У него бледные щечки и красный носик.
2. Шея холодная, руки ледяные.

Влажная спина и шея, мокрые под шапочкой волосы и горячие ручки — могут свидетельствовать и о том, что ребенок перегрелся.

Если вы заметили, что малыш перегрелся или замерз, следует немедленно отправляться домой.

**Правильно подобранная одежда - это залог здоровья вашего ребенка!**

Friday, 20 February 2015 11:34

---

Правильно подобранная одежда - это залог здоровья вашего ребенка!