

Как правильно одеть ребенка в холодное время года

Ребенку бывает непросто объяснить родителям, что ему жарко или неудобно, что новые ботинки жмут, а тяжелое пальто мешает играть, что шапка «колется» и лезет на глаза. В этом списке неспроста нет слова «холодно». Подавляющее большинство родителей перед выходом на прогулку стараются утеплить ребенка, как на северный полюс. Хотя перегрев куда опаснее для детского организма, чем легкое переохлаждение. Если малыш после прогулки весь мокрый и красный — вы явно перестарались с экипировкой.



Для того чтобы снизить риск простудных заболеваний у детей в холодный период, необходимо правильно подбирать одежду и обувь. Следует помнить, что детская одежда должна быть удобной, функциональной, безопасной и самое главное- соответствовать температуре на улице. Чтобы в холодную погоду ребёнок не замерзал, следует придерживаться принципа многослойности, учитывать температуру воздуха и тип подвижности ребёнка. Количество слоёв зависит от погоды и индивидуальной степени активности малыша.

Первый слой служит для удержания тепла и отведения влаги от тела. Для прогулок можно использовать бельё из 100 % хлопка, если температура не ниже минус 5 градусов. При понижении температуры лучше использовать термобельё из хлопка и шерсти. Особенности хлопка диктуют следующее правило: термобельё нужно надевать непосредственно на тело малыша. Если надеть термобельё поверх обычных майки и колгот, как это часто делают мамы, оно не будет «работать». Бельё из натурального материала под слоем

искусственного намокнет и охладится, увлажняя и охлаждая кожу ребенка. Не нужно бояться раздражения кожи искусственной тканью или аллергической реакции – если у ребенка нет аллергии на искусственные ткани, то она и не появится.

Выбирая термобелье, учитывайте, какая из его функций для вас важнее! Одни модели термобелья рассчитаны на интенсивный отвод влаги, но при этом почти не греют, другие наоборот, отлично греют, а вот влагу отводят плохо. Для пассивных прогулок (малыш много времени проводит в коляске) подойдет термобелье, содержащее не менее 40% натуральных тканей. Для активных — примесь синтетики должна быть подавляющей. Термобелье используется только для прогулок! В помещении ребенка нужно переодеть во что-либо натуральное. При выборе термобелья необходимо учитывать, что оно должно плотно облегать тело. В противном случае белье не будет выполнять свою функцию, и ребёнок может замёрзнуть.

Второй слой — промежуточный, главная функция второго слоя — эффективно удерживать тепло. Для этого хорошо подходят материалы с очень высокой теплоизоляцией, такие как шерсть, акрил и флис. По способности сохранять тепло флис вдвое превосходит натуральную овечью шерсть и втрое — хлопок. Кроме того, он легкий, быстро сохнет, хорошо «дышит», не требует особого ухода. В отличие от натуральной шерсти флис «не кусается», очень мягок и приятен на ощупь.

Третий слой защищает от ветра, дождя или снега. В качестве этого слоя можно использовать комбинезон или куртку со штанами из мембранной ткани или ткани с ветро- и влагозащитными свойствами, наполнителем может быть синтепон или термоутеплитель (изософт, термофрот).

Важная деталь: верхняя одежда, особенно для дошкольников, должна быстро и легко сниматься и одеваться. Это сокращает время на сборы и ребёнок не успевает вспотеть до выхода на улицу.

Обувь для детей должна быть теплой, не пропускающей влагу, удобной и прочной. Значение имеет и подошва. Она не должна быть скользкой. При выборе зимней обуви запас по стельке должен быть не менее 1-1,5 см (это расстояние от кончиков пальцев до носа ботинка). Если вы планируете надевать очень толстые носки, соответственно прибавляйте несколько мм.

Выбирайте качественную теплую одежду и обувь, от этого зависит здоровье Ваших детей!

Заведующий отделением
гигиены детей и подростков
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Ольга Товстан