

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

## КАК ОДЕТЬ РЕБЁНКА ЗИМОЙ?



Наступают холода, и родители задают себе вопрос: Как правильно одеть ребенка? Попробуем ответить на него. Нужно знать, что одежда ребенка должна соответствовать погоде на улице. В холодную погоду есть большой риск переохлаждения, поэтому нужно создать под одеждой условия чтобы малышу было очень комфортно. Для детей важны в одежде такие характеристики, как теплопроводность, воздухопроницаемость, объем, толщина, вес, прочность.

### **Итак, на что обратить внимание?**

Одежда у детей не должна быть из синтетического материала. Швы не должны натирать кожу и быть аккуратными, одежда не должна сдавливать ткани и нарушать кровоток. Удачным сочетанием будет удлиненная куртка и брюки с высоким поясом. А в качестве наполнения подойдут пух с синтепон.

Можно выделить 4 диапазона температуры зимой.  
- от минус 5 до плюс 5 градусов Цельсия. Одежда ребенка при этой температуре должна состоять из комбинезона на синтепоне, колготки и футболку с длинным рукавом, теплые ботинки с шерстяной стелькой, хлопчатобумажные носки, теплые перчатки и шерстяная шапка.

- от минус 5 до минус 10 градусов Цельсия. Предыдущий набор нужно дополнить хлопчатобумажной водолазкой. Одеть еще шерстяные носки.

- от минус 10 до минус 15 градусов Цельсия. Теплые ботинки заменить валенками или утепленной обувью. в эту погоду одежда ребенка должна состоять из пухового комбинезона с капюшоном, он должен одеваться

на шерстяную шапку. А вместо перчаток лучше надеть варежки с меховой подкладкой.

- от минус 15 до 23 градусов Цельсия. В эту погоду с ребенком нужно сидеть дома, но если, же вы вышли на улицу с ребенком, одежда должна быть такая же, как и предыдущая, и и тут не поможет дополнительный слой. Нужно принять соответствующие меры предосторожности, щеки ребенка намазать жирным кремом, уменьшить время прогулки.

Если вы считаете, что одежда вашего малыша подобрана правильно, то все равно на улице, нужно следить за тем, чтобы он не перегрелся и не замерз.

#### **С ребенком все в порядке, когда:**

- Малыш не жалуется на холод.
- У него румяные щеки, а стало быть, кровь у него циркулирует.
- У ребенка прохладные кисти рук, но не ледяные.
- У него прохладные щеки и нос, но не ледяные.

## **ПОМНИТЕ!**

Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, а их здоровье находится в руках взрослых.

Следуйте советам, чтобы одежда у вашего ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой. В этом случае прогулка на свежем воздухе принесет только пользу!