

# Как одевать ребенка зимой?

Не стоит отказываться от зимних прогулок из страха перед простудами. Ведь активное времяпровождение на свежем воздухе наоборот укрепляет здоровье и повышает сопротивляемость организма инфекциям. Конечно, если ребенок одет правильно – без риска перегреться или переохладиться. Как правильно одевать ребенка зимой?

## Как одевать ребенка на улицу зимой на прогулку? Принципы

Существует простое правило выбора одежды для зимней прогулки. Если ребенок мало двигается (например, лежит или сидит в коляске), на него необходимо надевать на один слой одежды больше, чем на взрослого с умеренной двигательной активностью. Если ребенок очень активен (бегает, катается на коньках, играет в снежки), одежды на нем должно быть на один слой меньше, чем на взрослом.

Зимняя одежда и обувь должна быть теплой, легкой, просторной. Следует выбирать одежду из специальных тканей и с наполнителями, которые не греют, а сохраняют тепло, не промокают, но обеспечивают испарение влаги с тела ребенка.

Во время прогулки следует ориентироваться на самочувствие ребенка. При первых признаках перегрева (горячая и влажная кожа, мокрые волосы) или переохладения (бледная кожа, холодная испарина, потеря чувствительности частей тела) нужно немедленно возвращаться домой.

## Как одевать ребенка зимой? Подбираем одежду для любой погоды

В гардеробе ребенка не должно быть единственного и неизменного комплекта зимней одежды. Ведь погода зимой часто меняется, значит, должна меняться и одежда.

Например, как одевать ребенка на улицу зимой при температуре воздуха...

- **от +5 до -10° С.** При такой погоде категорически нельзя укутывать ребенка. Особенно, если он много двигается, а не только неподвижно сидит в коляске. Ведь перегрев и потение приводит к простуде гораздо чаще, чем переохладение! Ребенка можно одеть в трикотажное белье, кофточку с длинным рукавом, колготки, тонкий синтепоновый комбинезон с мембранным покрытием, зимнюю обувь, флисовую или шерстяную шапку, варежки.
- **от -10 до -20° С.** Вместо трикотажного белья можно отдать предпочтение термобелью. Оно создает идеальный микроклимат на теле ребенка – согревает, пропускает воздух, не задерживает влагу. Предыдущий комплект одежды можно дополнить теплым флисовым или шерстяным костюмчиком, шерстяными носками поверх трикотажных колготок. В качестве верхней одежды - комбинезон с мембранным покрытием и наполнителем из синтепона, холлофайбера, изософта, тинсулейта, пуха.
- **ниже -20° С.** Не рекомендуется долго гулять с ребенком при такой низкой температуре воздуха, особенно в сочетании с высокой влажностью. Время пребывания ребенка на улице не должно превышать получаса (при низкой двигательной активности) или часа (при активном движении). Одевайте ребенка в предыдущий комплект одежды и не допускайте переохладения или перегрева с последующим резким охлаждением.