

Осенняя одежда. Советы родителям, во что одеть ребёнка на прогулку

В разное время года любую маму волнует вопрос как правильно одевать ребенка на прогулку? Давайте разберемся с этим вопросом. На самом деле все не так сложно, если соблюдать основные правила:

- 1) Ребенка нельзя излишне кутать, чтобы он не вспотел.
- 2) Ребенка нельзя одевать слишком легко, чтобы избежать переохлаждения.

Однако эту золотую середину следует подбирать маме для своего малыша индивидуально, так как у каждого человека свой температурный баланс. Чтобы вам научиться правильно одевать ребенка на прогулку выполняйте следующие рекомендации:

- 1) В зимнее время сначала оденьтесь сами, а потом оденьте ребенка. Прогулки в это время года должны быть активными, больше двигайтесь, играйте в снежки, лепите снеговиков. Не пугайтесь, если во время прогулки у ребенка холодный нос, ручки или щечки - все это не является признаком переохлаждения. Ориентируйтесь на его поведение, если малыш чувствует себя хорошо, он доволен, весел, то гуляйте на здоровье.
- 2) Время прогулки в зимнее время увеличивайте постепенно, начните с 20 минут. Возвращаясь домой, обязательно проверьте не вспотел ли ребенок, в том числе ручки и ножки. Удобнее одевать на ребенка несколько тоненьких кофточек или, чем один толстый свитер. Так вам будет легче регулировать количество детской одежды, и в случае необходимости добавить или убрать еще одну кофточку. Если вспотели ножки, замените носочки на более тонкие. Хорошо, что сейчас имеется на выбор и [элитная детская одежда](#), и одежда по доступным ценам, причем благодаря интернет-магазинам, чтобы сделать покупки не нужно тратить время на поездки с малышом, и выбрать то, что вам нужно в удобное время, например, пока ребенок спит.
- 3) Когда зима только начинается или мороз совсем не сильный (до - 10 градусов), то при условии, что большинство современных малышей ходят в очень удобных и любимых мамам комбинезонах на синтепоне (или других наполнителях) будет достаточно одеть на ребенка майку и хлопчатобумажную кофточку (батник).
- 4) При морозе от -10 до -15 градусов следует одеть еще одну кофточку (можно тоненький шерстяной свитер), более теплые носки и варежки.
- 5) На прогулке при морозе от -15 до -20 градусов детская одежда остается прежней, но время прогулки лучше уменьшить.
- 6) Многие родители считают обязательным одевать на голову капюшон. Это неверно, так как очень часто голова ребенка потеет, что может служить причиной простуды.
- 7) Еще одно зимнее заблуждение, обвязывание ребенка шарфом. Шарф - это защита шеи и горлышка ребенка. Он не согревает воздух, поэтому не нужно завязывать ребенку нос и рот, вы только затрудняете дыхание. Ребенок начинает дышать ртом и вот это как раз и опасно. Так как именно при дыхании носом работают предусмотренные природой защитные механизмы организма - согревание

холодного воздуха и защита от бактерий. Кроме того, под шарфиком накапливается влага, что только усиливает охлаждение кожи.

8) Детская одежда летом должна быть свободной, из легких натуральных тканей. Обязателен головной убор. Если ребенок вспотел во время прогулки, обязательно оботрите его. Помните, что из-за несовершенства системы терморегуляции маленькие дети тяжелее переносят жару, чем холод. Обязательно берите с собой воду.

9) Не допускайте попадания прямых солнечных лучей на малыша. Солнечные ванны полезны, но ребенку достаточно и солнышка, которое будет попадать на него в тени.

10) Очень частое летнее явление потница - результат перегрева ребенка. Порой в наше жаркое лето очень тяжело создать комфортные температурные условия, поэтому своевременно реагируйте на появление сыпи и не ждите когда она пройдет сама. Во время жары пот попадает на пострадавшие очаги кожи и еще больше раздражает ее. Используйте специальные крема, обтирайте малыша отваром ромашки.

11) Осенью и весной на ребенке должна быть следующая **детская одежда** - демисезонная курточка (или комбинезон), тоненькие перчатки, сапожки или ботиночки. Не забывайте, что осенью после лета, нам кажется, что очень холодно, а весной после зимы - сразу тепло. Именно весной и осенью мы чаще всего одеваем детей не правильно, кутаем или наоборот резко раздеваем, не давая организму адаптироваться в новых погодных условиях. Проверьте правильность одевания после прогулок так как было написано ранее - ребенок не должен потеть. Это признак того, что он одет слишком тепло.

