**?**

***Как правильно одевать ребёнка зимой?***

Любая мама знает простую истину – чтобы ребенок был здоровым, нужно чтобы он чаще бывал на свежем воздухе. Ежедневная прогулка, а лучше даже две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.  
  
Если на улице уж слишком холодно, Вы, скорее всего, отправите малыша гулять, непременно укутав его в сто одежек. Это в корне не правильно!  
  
Если обратиться к мнению авторитетных экспертов – прежде всего педиатров – на ребенке должно быть надето ровно столько вещей, сколько необходимо для поддержания нормального теплообмена.  
  
И еще одно важное НО: одежда для ребенка не должна сковывать его движения, не должна мешать играм – в противном случае из розовощекого малыша вырастет вялый и страдающий лишним весом.  
  
О том, сколько одежды нужно ребенку в холодное время года, мы поговорим дальше.

Почему не надо кутать детей?

К сожалению далеко не все молодые мамы умеют правильно одевать ребенка. Многие продолжают излишне тепло одевать своих детей до тех пор, пока те не научатся убедительно описывать свое состояние словами "Мне холодно!" и "Мне жарко!" И даже тогда продолжают кутать его, сомневаясь в том, что ребенок может правильно оценить свои ощущения.  
  
Кто-то скажет, что во всем виноваты бабушки и дедушки – извечных любителей одеть ребенка потеплее. Однако нередко вся причина заключается в личных сомнениях мам.  
  
Развеять их могут и должны опытные педиатры. Ведь когда дело касается здоровья детей, кого как не врача нужно слушать?  
  
Слои одежды  
Как одеть ребенка – вопрос не только моды. И дело не в рюшечках и бантиках, а в количестве слоев одежды на ребенке.  
  
 Золотое правило одевания малышей педиатры формируют так: оденьте ребенка так же, как себя, плюс один слой. Если же слоев будет больше, чем нужно, это грозит:

? перегревом – у маленького ребенка еще недостаточно развита система терморегуляции. На чрезмерное количество теплых вещей малыш может среагировать повышением температуры тела до 39С, нарушением дыхания, апноэ (временным прекращением дыхательных движений), тепловым ударом, головокружением и головной болью. И в конечном итоге неправильный уход за ребенком может обернуться даже трагедией;

? переохлаждением – в излишнем количестве теплой одежды ребенок может быстро вспотеть. После чего даже небольшой сквозняк приведет к замерзанию и в последствии, возможно, даже к простуде;

? неспособностью организма приспосабливаться к условиям окружающей среды – организм настолько приспособится к теплу, что не будет способен справляться с холодом. И ребенок, которого в детстве все время кутали, в течение всей своей жизни будет зябнуть даже при малейшем похолодании;

? неврозами, раздражительностью и агрессией – на перегрев (например, вспотев в транспорте) и взрослые, и дети реагируют одинаково: им становится неуютно, а если возможности изменить ситуацию нет, то появляется раздражение. А дети, как правило, изменить ничего не могут – кто же им, вспотевшим, даст возможность раздеться? Ни за что! И, оказавшись в ловушке тепла, они будут капризничать, ныть, плакать, раздражаться, драться... (кстати, когда ребенок начинает неадекватно вести себя в магазине, дело может быть вовсе не в том, что ему позарез нужна новая кукла или машинка);

? психологическими проблемами – в том числе, низкой самооценкой (к такому выводу пришли психологи, определившие связь между кутаньем в детстве и стеснительностью, робостью и неадекватной самооценкой во взрослой жизни).

Движение = тепло  
Думаю, никто не будет спорить, что детей сложно удержать на одном месте. Они "теряются повсюду и находятся везде". Правда, зимой на улице это относится только к правильно одетым детям.  
  
Те же малыши, которых одели чересчур тепло, малоподвижны, вялы и капризны. Чтобы не портить настроение и не подрывать здоровье детей, мамам нужно помнить, что пока они стоят неподвижно на детской площадке, дети все время находятся в движении. А значит им гораздо теплее, ведь выработка тепла увеличивается в два раза при ходьбе и в четыре (!) раза при беге.  
  
Тепло, уютно и удобно  
К тому же хороший выход предлагают современные технологии. Уже достаточно давно стала обычной и доступной детская одежда на холлофайбере – тонкие и легкие на вид, но дышащие и теплые, например куртки и комбинезоны. Когда-то таким удобством пользовались только спортсмены, но теперь, выбрав такой вид теплой одежды, можно не бояться, что малыш замерзнет и при этом не делать из него неуклюжего космонавта, делающего первые шаги по Луне...

Как подобрать одежду по возрасту?

Для каждого возрастного периода есть свой, наиболее подходящий, зимний вид одежды. Вы должны четко понимать, в большей степени выбор зависит от возраста ребенка.  
  
Одеть на зиму новорожденного малыша и одеть в зимнюю одежду трехлетнего ребенка – достаточно разные вещи.  
  
Если первый большую часть времени проводит лежа и ему требуется тепло и уют. То второй ведет активный образ жизни и проблемой при выборе одежды становится не только согреть ребенка, но и сделать его движения не скованными и не перегреть его.

0,5 – 2 года  
С этого возраста оптимально будет одеть малыша в комбинезон. При выборе комбинезона стоит обратить внимание следующее:

? качество материала;

? непроницаемость;

? утеплитель;

? рост;

? застежка;

? возможность стирки и чистки.

Комбинезон для самых маленьких должен расстегиваться по всей длине, для более старших это условие не обязательно. Любая модель должна плотно облегать запястья и щиколотки ребенка, не пропуская холодный воздух к телу. Желательно наличие воротника, который защитит шею ребенка.

2 – 3 года  
В возрасте 2–3 лет ребенка уже, как правило, начинают одевать в раздельную одежду. Штанишки и курточка более подходят для активного ребенка. Если ребенок попадает в помещение, то верхнюю куртку можно снять, чтобы малыш не запарился. Отдельные штаны позволяют более удобно ходить в туалет. Стирать можно то, что требуется, а не все целиком.

Выбирая куртку для такого комплекта, обращайте внимание на ее длину. Спина ребенка не должна открываться, в момент приседания. Штанишки бывают двух видов. Обычные на резинке и полукомбинезон. Второй вариант выглядит как штаны на подтяжках. Длина лямок при этом у них регулируется. Тут выбор целиком и полностью зависит от ваших предпочтений. Подкладка у верхней одежды должна быть комфортной и мягкой. В ней должно быть приятно ходить.

Выбор одежды зависит от температуры

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

? -5 - +5°С

При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.  
  
Термобелье – отличное изобретение для некритически низких зимних температур. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Благодаря этому малыш останется сухим, и не будет потеть даже при активном движении.

|  |
| --- |
| Справка  Термобелье пришло сначала в гражданский, а затем и в детский гардероб из военной экипировки. Его делают из синтетических материалов и шерсти. Синтетика плохо сохраняет тепло, но способна выводить лишнюю влагу. Шерсть, в свою очередь, хорошо греет, но влагу задерживает. Сочетание этих двух материалов и дает нужный эффект. Благодаря этому ребенку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть. |

 Если у ребенка аллергия на шерсть, то термобелье может ему не подойти. Термобелье можно заменить футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитером изо льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

? -5 - -10°С

При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды дополняется еще один слой (например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

? -10 - -15°С

В случае, если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные! Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

? -23° … -15°С

Если не боитесь такого мороза, решили не пересиживать холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако время прогулки нужно сократить. Чтобы не было обморожения, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.  
  
Чем старше и активнее ребенок, тем меньше нужно его кутать - он и так не замерзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача - у головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.  
  
Когда Вы находитесь с ребенком в помещении, он не должен потеть и перегреваться, поэтому нужно сразу же снимать с него лишнюю одежду. Это же касается и сборов на прогулку. Сначала одеваются родители, потом одевают ребенка. Если вывести вспотевшего ребенка на улицу - он практически наверняка простынет.  
  
Даже если Вы уверены, что зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке все равно нужно постоянно следить, чтобы малыш не замерз или не перегрелся.  
  
С Вашим ребенком все в порядке, если у него:

? румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;

? прохладные нос и щеки (но не ледяные);

? прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);

? ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

? красный нос и бледные щеки;

? холодная шея, переносица, руки выше кисти;

? ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);

? ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:

? теплому лицу при температуре ниже -8°С;

? очень теплым и влажным шее и спине;

? слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно срочно уводить домой. Если ноги малыша вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли - дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.  
  
Одежда ребенка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний.Помните, правильно подобранная одежда ребенка зимой - залог его здоровья!

Безопасность

Задумываясь о том, как одеть ребенка зимой не забывайте о безопасности. На любую детскую зимнюю одежду обязательно прикрепите яркие, светоотражающие элементы. Не будет лишним прикрепить на подкладку бирку с именем, адресом и телефоном.  
  
Если Вы используете одноразовые подгузники, то перед выходом на улицу не забудьте поменять их.  
  
Конечно, стремление потеплее укутать любимую кроху с первого раза не пройдет. Но ведь дорогу осилит идущий. Особенно, если идущий одет по погоде.

Материал подготовил;

медицинский работник

МАДОУ «Нижнетавдинский детский сад «Колосок», корпус № 2, № 3

Воронин Михаил Владимирович