

Памятка для родителей

«Как одевать ребенка в холодный период»

Воспитатели: Аганесова А.С.

Солонинкина Е.В.

Для того чтобы снизить риск простудных заболеваний у детей зимой, необходимо правильно подбирать одежду и обувь. Следует помнить, что детская одежда должна соответствовать температуре на улице, быть удобной, функциональной и безопасной.

Через голову, руки и ноги ребенка идет наибольшая теплоотдача, поэтому очень важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, что увеличит риск обморожения. Однако даже если зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке нужно постоянно следить, чтобы ребенок не замерз и не перегрелся.

Не следует надевать на малыша много разной одежды, предпочтительнее использовать удобные комплекты, в которых удачно сочетаются натуральная подкладка с изнанки и теплая искусственная ткань снаружи.

Зимой рекомендуется использовать термобелье. Если у ребенка аллергия на шерсть, термобелье может не подойти: вместо него лучше надевать футболку с длинным рукавом, водолазку или свитер из льна или хлопка с примесью синтетики. Комбинезоны и комплекты с внешней мембранной тканью отлично подходят для холодной зимней погоды. Благодаря специальным пропиткам и проклеенным швам они не промокают под дождем и не продуваются ветром. В одежде с мембраной ребенок не будет потеть и мерзнуть.

Под верхнюю одежду с ненатуральным утеплителем необходимо надевать вещи из ненатуральных тканей. Под одежду с мембраной рекомендуется белье с добавлением синтетики или термобелье, в состав которого входят синтетика и мериносковая шерсть. Синтетические материалы способствуют отведению влаги от тела на следующий слой одежды, откуда она и будет испаряться. Нежелательно использовать чистый хлопок, т. к. он слишком хорошо впитывает влагу, которая будет испаряться непосредственно рядом с телом, что вызовет замерзание. Если температура на улице выше +5 °С, хорошим вариантом одежды под мембранный костюм станут кофта или водолазка и колготки с добавлением синтетики. При температуре от 0 до -5 °С подойдут флисовая или шерстяная кофточка и колготки. В ветреную погоду при морозе от -5 °С лучше надеть костюм из флиса или шерсти, а под него – колготки и футболку из материалов с добавлением синтетики (*термобелье*). Затем уже надевается комбинезон.

Ребенку, одетому в комплект с внешней мембранной тканью, не будет жарко, он не будет потеть, а значит, и простывать.