

Как одевать ребёнка зимой: памятка родителям

Ежедневные прогулки на свежем воздухе необходимы для физиологического и интеллектуального развития ребёнка. Однако в холодное время года любой выход на улицу требует особой экипировки. Рассказываем, как одеть ребёнка зимой на прогулку, чтобы он не замёрз и не перегрелся.

Принцип многослойности

«Как правильно одевать ребёнка зимой?» — этим вопросом часто задаются родители. Главный секрет сохранения тепла таков: «Ребёнка греет тёплый воздух между слоями одежды». Поэтому выбирать нужно те материалы, которые помогут сохранить тепло, но при этом не создадут парникового эффекта.

Одежда, непосредственно соприкасающаяся с телом, должна быть из хлопка с вискозой или из шерсти с акрилом. Это поможет ребёнку не потеть. Одежда не должна быть в обтяжку — в этом случае между кожей и слоем ткани не будет согревающего воздуха.

Для второго слоя лучше выбирать изделия из флиса, шерсти или акрила. Эти материалы помогают накапливать тепло. Также позаботьтесь о том, чтобы одежда не сковывала движения.

Третий слой — наружный. Куртка и зимние штаны или цельный комбинезон должны обладать хорошей теплоизоляцией. Самый удобный материал верхней одежды для детских прогулок — мембрана. Она не только сохраняет тепло, но и отталкивает грязь.

Если вы предпочитаете отдельные комплекты, обратите внимание на то, что куртка должна быть в полтора раза теплее штанов, ведь тело гораздо менее подвижно на прогулке, чем ноги.

Для младенцев, которые пока лежат в коляске, педиатры советуют добавлять ещё один слой — тёплое одеяло.

Не держите голову в холоде

Голову и уши от холода защитит шапка. Выбирайте модели, которые хорошо держатся на голове, например шапки на завязках или шапки-шлемы.

С шарфом будьте осторожны — лучше не закрывайте им нос и рот ребёнка, так как это может создать парниковый эффект.

Как защитить руки

Выбирая между варежками и перчатками, обратите внимание на предпочтения ребёнка. В варежках теплее, их проще надевать, но в перчатках удобнее играть — например, в снежки.

Что надеть на ноги

Детская обувь должна отвечать трём характеристикам: быть тёплой, удобной и непромокаемой. Для ребёнка лучше выбрать зимние ботинки из мембранного материала.

Позаботьтесь о том, чтобы ботинки были высокими, так в них не будет попадать снег. Здесь может помочь и верхняя одежда: у некоторых моделей зимних штанов есть резинки, позволяющие натянуть штаны на ботинки и защитить ножки малыша.

Зимняя одежда

Родителям рекомендуется:

- напомнить ребёнку о том, какое сейчас время года;
- обратить внимание на погоду (на улице холодно, идет снег, дует холодный ветер, может быть метель);
- рассказать ребёнку о зимней одежде, головных уборах и обуви, об их назначении;
- обратить внимание на материал, из которого они изготовлены, качество, отличительные признаки в сравнении с летней или осенней одеждой и обувью;
- во время прогулки вместе с ребёнком понаблюдать за тем, как одеты люди зимой, и рассказать ему о том, что одежду можно не только покупать, но и шить в ателье, что позволит познакомить его с профессиями портнихи, швеи, закройщицы;
- в качестве экскурсии желательно посетить магазины, где продают различные ткани, и ателье по пошиву одежды, головных уборов.



Как правильно выбирать зимнюю одежду для ребёнка — простые проверенные правила и советы:

Куртки и комбинезоны

Решая, как одеть ребёнка зимой, большинство мам и пап начинают с выбора куртки или комбинезона. Вещь действительно очень важная, и в магазинах найдётся большое количество моделей зимней детской верхней одежды, разобраться в отличиях которой бывает сложно.

При выборе куртки или комбинезона обращайте внимание на утеплитель. Лучший современный вариант — мембранная одежда, которая не уступает натуральным утеплителям по способностям сохранять тепло и, в отличие от натуральных материалов и дешевой синтетики, отлично отталкивает влагу, «дышит» и не комкуется. На этикетке мембранной одежды указано количество утеплителя: выбирайте 200-250 грамм, если зимой температура в вашем городе не опускается ниже 25 °С, и больше 280 грамм утеплителя для очень холодных зим.

Зимние штаны

Зимние штаны — те, что идут в комплекте с комбинезоном, или которые вы купите отдельно — производители утепляют меньше, чем куртку. Чтобы ребёнку было комфортно на улице, выбирайте мембранные штаны с утеплителем в 1,5-2 раза меньше, чем у куртки. Такие брюки хорошо сохраняют тепло и не промокают. Ещё одно преимущество мембранных штанов перед брюками из других материалов — они хорошо отталкивают грязь, если даже ребёнок испачкается, пятна легко стереть бумажной салфеткой.

Головные уборы

Самые удобные шапки для детей до 5-6 лет — балаклавы, или, как их ещё называют, шапки-шлемы. Балаклавы надёжно защищают от холода голову и лицо, оставляя открытыми глаза, иногда рот. Для старшего дошкольника или школьника можно выбрать ту шапку, что и понравится самому ребёнку, и защитит от непогоды: модную, достаточно тёплую, точно подходящую по размеру.

Варежки и перчатки

Детские руки тоже нуждаются в особой защите от холода и ветров: дошкольникам на прогулку зимой удобнее будет надеть варежки, чтобы не путаться с пальцами в перчатках. Школьникам на улице больше подойдут перчатки — в них, например, удобнее надевать ранец, качаться на качелях, при необходимости достать телефон или ключи.

Варежки и перчатки выбирайте непромокаемые и тёплые, из синтетических материалов. Если вы предпочитаете натуральные материалы — запаситесь сразу несколькими парами перчаток или варежек, чтобы их можно было заменить, когда первая пара промокнет.

Обувь

Желательно приобрести минимум две пары обуви: одну на случай оттепелей и слякотной погоды, другую для настоящей морозной зимы.

Как одевать детей разного возраста в зависимости от температуры воздуха на улице:

1-3 года

Температура на улице -5...+5 °С

Полусинтетическая или синтетическая футболка с длинными рукавами, кофта из вискозы или акрила с шерстью, расстегивающийся по всей длине комбинезон с утеплителем 200-250 г, тёплая шапка, сноубутсы.

-5...-15 °С

Полусинтетическая или синтетическая футболка с длинными рукавами, кофта из вискозы, шерсти, шерсти с акрилом, комбинезон с утеплителем 250 г, зимняя шапка, дутики или валенки.

Ниже -15 °С

Термобелье, кофта из шерсти или шерсти с акрилом, комбинезон с утеплителем 280-400 г, тёплая шапка, валенки.

3-5 лет

-5...+5 °C

Термобелье, свитер из вискозы, шерсти или шерсти с акрилом, прогулочный комбинезон с утеплителем до 250 г, шапка средней плотности, сноубутсы.

-5...-15 °C

Термобелье, свитер из вискозы, шерсти или шерсти с акрилом, комбинезон или комплект из куртки и штанов с утеплителем 250 г, зимняя шапка, дутики или валенки.

Ниже -15 °C

Термобелье, кофта из шерсти или шерсти с акрилом, комбинезон или куртка и штаны с утеплителем 280-400 г, тёплая шапка, валенки.

5-7 лет

-5...+5 °C

Термобелье, кофта из вискозы или акрила с шерстью, комбинезон или куртка и штаны с утеплителем 200 г, шапка средней плотности, сноубутсы.

-5...-15 °C

Термобелье, кофта из вискозы, шерсти или акрила с шерстью, комплект из куртки и штанов с утеплителем 250 г, зимняя шапка, дутики или валенки.

Ниже -15 °C

Термобелье, свитер из шерсти или шерсти с акрилом, куртка и штаны с утеплителем 280-400 г, тёплая шапка, валенки.

Отправляясь на прогулку, возьмите с собой:

- дождевик для коляски на случай, если пойдёт мокрый снег;
- чехол для ног, если малыш будет гулять в санках;
- бумажные платки и влажные салфетки;
- пустышку и подгузники для самых маленьких;
- лопатку и ледянку для зимних игр, запасные рукавицы — для детей постарше;

- бутылочку с тёплой водой.

Зимние прогулки отлично укрепляют иммунитет и повышают настроение и детям, и взрослым. Не бойтесь зимы, одевайтесь по погоде, и гуляйте с малышом с удовольствием!