

«Как одеть ребенка по погоде?»



Перед каждой прогулкой с ребенком родители задаются вопросом, что одеть малышу, чтобы не замерз, но и не перегрелся. Выбор одежды по погоде для самых маленьких важен, поскольку они не всегда могут внятно объяснить родителям, как себя чувствуют, холодно им или жарко.

Раньше мамам советовали одевать ребенка как себя и добавлять еще один слой одежды. Поэтому часто дети гуляли на улице, одетые как “капуста”. Однако сейчас

существует больше разных типов одежды, к таким относятся, например, флис и термобелье. Совсем маленького ребенка не стоит одевать в синтетику. В гардеробе обязательно должны быть теплые непромокаемые вещи и не продуваемые. Для ребенка, который уже активно двигается, можно посоветовать изделия с мембраной. Помните, что во время дождливой погоды температура ощущается острее, на улице кажется холоднее. Такая погода требует наличия куртки или комбинезона с капюшоном. В переменчивую погоду гуляйте недалеко от дома, а если жарко, позаботьтесь о головном уборе, старайтесь пребывать больше в тени, возьмите воду.

Существует несколько общих рекомендаций, которые должны помнить родители, выводя ребенка на улицу. Во-первых, грудничков, которые еще только в коляске, стоит одеть в более теплые вещи чем детей, которые уже ходят или бегают - вторым лишняя одежда только будет мешать. Во-вторых, учитывайте не только погоду, но и сезон - та самая температура осенью после жаркого лета и ранней весной, когда организм еще адаптирован к холодам, ощущается по-разному. Отправляясь на прогулку, прихватите с собой рюкзак с пледом, водой, сменной одеждой.

Как правильно определить температуру

Чтобы правильно одеть ребенка, важно учесть температуру, время года, погодные условия (ветер, осадки, влажность, регион. Например, одни и те же градусы по-разному ощущаются в регионах страны с разной влажностью. Частично погоду можно охарактеризовать по такой таблице:

- Мороз - до 0°C. Стоит тщательно выбирать, что одеть ребенку, из-за мороза и перепада температур, когда он выйдет из теплого помещения.
- Холодно - от 0°C до +9°C. Такая температура характерна для середины осени и начала весны - периода, когда риск простудиться самый высокий из-за смены температурных режимов, поэтому к выбору одежды стоит подойти ответственно.
- Прохладно - от +10°C до +16°C. В метеоусловиях, характерных для смены сезонов, также стоит быть внимательным к подбору детских нарядов. Минус такого температурного режима в сложности выбора одежды, чтобы и теплая, и не перегревала.
- Тепло - от +17°C до +20°C. Самый комфортный период, когда приятно гулять, можно одеть ребенку легкую одежду, не переживая о переохлаждении и перегреве.



• Жарко - от +21°C. Воздух максимально накаляется, лучше гулять с ребенком в тени, поближе к лесу или за чертой города.

Общие рекомендации

Солнечные дни

В яркие и теплые дни рекомендуется одевать детей в тонкую одежду светлого цвета. Предпочтительнее хлопок, так как он прохладный, долговечный, удобный в носке. Платья, блузки, рубашки и шорты из хлопка являются лучшим вариантом, особенно если ребенок выходит из дома утром, например, для посещения детского сада. Легкую одежду стоит одевать также в помещении, где может быть жарко. В такую погоду детям также выбирают наряды из льна.

Пасмурно и ветрено

Такая погода идеальна для игр на свежем воздухе. Следует одеть легкие удобные платья, рубашки или шорты, чтобы было удобно и во время активных игр ребенок не перегрелся. Тонкие жакеты и шарфы также могут быть полезны, особенно если ребенок старшего возраста, уже ходит в детский сад или начальную школу.

Дождливо

Позаботьтесь о теплой верхней одежде (непромокаемой куртке, плаще, не забудьте о свитере). Рекомендуются флисовые куртки и пальто из прочного, удобного материала. Если дожди затяжные, ребенку необходимо надеть теплые ботинки и не забыть о кепке, плаще с капюшоном.

Зима

В снегопад нужно позаботиться не только о теплых куртках и свитерах, но и о толстых носках, варежках. Должно быть несколько слоев одежды. Для базового оденьте изделия из полиэстера, для среднего - флис или шерсть, для верхнего - куртки или пальто из нейлона. Убедитесь, что слоев не слишком много, а ребенок может нормально двигаться и дышать.

• Ниже -5°C : оденьте ребенку теплый зимний комбинезон, утепленную шапку и варежки, сапожки, а также теплые колготки, носки, свитер.

• -4°C... +5°C : используйте все те же теплые зимние наряды, что в первом пункте таблицы, но вместо зимнего комбинезона можно теплые штанишки и кофту.

• +6°C... +15°C : отдайте предпочтение демисезонным комплектам, можно тонким хлопчатобумажным, если зябко - удобно одеть кофточку, из верхнего - плащ либо ветровку, шапочку.

• +16°C... +20°C : предпочтительнее легкая хлопковая одежда, поверх которой можно накинуть кофту, на голову - кепка или панамка.

• +21°C и выше: отдавайте предпочтение хлопковым костюмам и легким



головным уборам, что и в предыдущем пункте таблицы; если светит яркое солнце, выберите вещи на длинный рукав, чтобы плечики ребенка не обгорели.

Воспользуйтесь этими советами и таблицами, чтобы вашему ребенку всегда было комфортно, тепло, уютно при любой погоде! Главное, помните - каждый детский организм индивидуален, поэтому

универсальных правил не существует, эти рекомендации можно применять полностью либо частично, в зависимости от того, подходят ли они конкретно вашему ребенку.