

Консультация для родителей

«Как правильно одевать ребенка весной»



Каждая мама заботится о своем малыше, и каждый раз, выходя на улицу, задумывается: «Как правильно одевать ребенка?». Рекомендаций существует великое множество. Причем все они абсолютно разные.

Наши мамы и бабушки - категорически «за», чтобы одевать ребенка потеплее в любое время года во избежание замерзания.

Приверженцы современных методик советуют, наоборот, закалять кроху, выходя с ним на зимнюю прогулку чуть ли не в одной футболке.

Специалисты же утверждают, что одевать свое чадо нужно, исходя из собственных предпочтений в одежде - то есть, на один слой больше, чем на Вас.

Важно помнить, что кутать ребенка нельзя - он вспотеет и точно замерзнет или, что недопустимо, заболеет. Одежда не должна быть ему мала или слишком велика - так ребенок не сможет сполна насладиться прогулкой.

Малыш должен быть одет в практичные вещи, не стесняющие его движений и имеющие способность сохранять тепло и испарять влагу.

Весна радуется первыми солнечными лучами, но еще достаточно ветрено и холодно, поэтому каждой маме необходимо знать, как одеть малыша для весенней прогулки, чтобы он не простудился.



Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

Сорок одежек.

«Пришел марток - надевай сорок порток!»

Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней каплей начинают старательно кутать своего ребенка в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на весну может привести к простудным заболеваниям.

Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых. Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются



сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

Ноги в тепле и сухости.

Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук. На первых ботиночках рекомендованная высота каблучка 5-7 мм, к двум годам - 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.



«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!»

Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. меховые шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

Варианты

Тепло и дождливо

В такую погоду просто незаменимы резиновые сапоги, но помните, что в них ножки не дышат и потеют, особенно когда тепло. Поэтому под них нужно надевать носочки с хорошей впитываемостью, например, из хлопка.

Ветрено

Сейчас на легкий свитерок нужно надеть непромокаемую и непродуваемую ветровку. Это защитит ребенка, не дав ему перегреться. Хорошо одеть легкие непромокаемые штанишки, надетые поверх обычных. Они дадут ребенку возможность покачаться с горки, даже если она мокрая. После игровой площадки грязные верхние штаны можно снять и спокойно пойти дальше.

Холодно и дождливо

Под обычную одежду малыша оденьте плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда должна быть непромокаемой и непродуваемой.

Холодно и сухо

Для такой погоды лучше воспользоваться советами о многослойности одежды. Можно одеть водолазку, свитер крупной вязки, а сверху - куртка, но не очень теплая. То же самое касается и ножек: колготки, рейтузики и брюки греют лучше, в то же время мешают меньше, чем толстые ватные штаны.