

Консультация для родителей Одежда ребенка 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 одежд. Это в корне не правильно!

Если обратиться к мнению авторитетных экспертов – прежде всего педиатров – на ребенка 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.. Одежда для ребенка должна быть куплена соответственно его размеру и температурному режиму того климата, где вы проживаете.

Советуем купить ребенку термобелье. Сейчас это стало, к счастью, вполне доступно.

Термобелье поддерживает температуру тела, не допускает ни переохлаждения, ни перегрева. Отлично выводит влагу, гипоаллергенно и приятно на ощупь. Для детей выпускаются специальные линии такого белья: майки, трусы, боди, рейтзуки, кофты.

Хочется отдельно обратить внимание на тот момент, когда родители покупают малышу куртку на два или три сезона сразу. Это не совсем правильно. Огромная куртка на маленьком ребенке смотрится не только некрасиво, но и мешает ему нормально двигаться на прогулке, а так же хуже сохраняет тепло. Плотно прилегающая одежда по размеру сохраняет тепло и греет значительно лучше, чем та, которая на два размера больше! Та же ситуация с обувью. Слишком большая обувь плохо влияет на формирующую стопу ребенка. Обувь, которая велика или мала ребенку, ортопеды носить насторожат.

Самые удобные шапочки для детей, так называемые «эскимоски» или шлемы. Они плотно закрывают шею и не сбиваются. Часто такие головные уборы утепляют с помощью специальных мягких подкладок в области лба, темени и ушек.

Что еще важно для детского сада зимой в плане одежды, так это простота в одевании.

Воспитателю, чтобы одеть и проследить, как оделись 15 человек понадобиться очень много времени. Но если у ребят одежда будет простой, не будет сложных застежек, ремешков и шнурков, то воспитатель сделает свою работу быстро, и те дети, которых оделись первыми не будут потеть, ожидая последних.

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 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 а тонкая и легкая на вид, но дышащая и теплая, 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

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°C;
- 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.

Конечно, стремление потеплее укутать любимую кроху с первого раза не пройдет. Но ведь дорогу осилит идущий. Особенно, если идущий одет по погоде.

Удачи Вам и погоду потеплее!