КАК ОДЕВАТЬ МАЛЫША, ЧТОБЫ ОН НЕ ПРОСТЫЛ? ❄

Родители знают, что простуды случаются от пеpeoхлаждений или перегрева и последующего переохлаждения. Важно одеть ребенка так, чтобы он не замерз, но и не вспотел. Примерная схема одежек при разных температурах поможет вам избежать ненужных проблем.

+5/-5 Футболка с длинным рукавом, комбинезон мембранный или на синтепоне, зимняя обувь на колготки, шерстяные варежки или перчатки, шапочка из шерсти или смесовая с акрилом.

-5/-10 Нательное белье или термобелье, тонкая водолазка, комбинезон с наполнителем из полиэстера или мембранный, зимняя обувь на колготки, шапочка шерстяная, шерстяные варежки или краги.

-10/-15 Нательное белье или термобелье, костюм из флиса или шерсти, комбинезон с наполнителем из полиэстера или пуха. Капюшон надеваем в случае сильного ветра. Зимняя обувь – валенки или зимние сапоги на шерстяной носок или термоносок. Непромокаемые или шерстяные варежки с мехом.

-15/-25 Все то же, но прогулки ограничиваются по времени: не более часа по безветренной погоде, не более получаса при ветре. Дети до года при температуре

ниже -15 не гуляют. При использовании схемы не забывайте, что все дети разные, обращайте внимание и на индивидуальные особенности ребенка.

Еще несколько важных советов:

Мамы, обратите внимание: если у вашего малыша мембранный комбинезон или обувь, колготки и нательное белье под ними должны обязательно содержать синтетику. О термобелье: для пассивных прогулок подойдет термобелье, содержащее не менее 40% натуральных тканей. Для активных — примесь синтетики должна быть подавляющей. Термобелье используется только для прогулок! Даже в сильные морозы в любом случае не закрывайте ребенку шарфом или платком рот. Природа распорядилась так, что ребенок дышит нормально при любом холоде. Для выходов в магазин используйте раздельный комбинезон (комплект), чтобы ребенку можно было снять куртку. Снимайте и шапку с шарфом, чтобы ребенок не потел. Определить, замерз ли ребенок можно по переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук. Румяные щеки и нос – признак здоровья и отличного времяпровождения, а не замерзания. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.

[](http://ok.ru/dk?cmd=PopLayerPhoto&st.layer.cmd=PopLayerPhotoOuter&st.layer.type=GROUP&st.layer.revNav=off&st.layer.limitedUi=false&st.layer.sphotoIds=814417269491%3B814417282035&st.layer.fre=on&st.layer.showNav=on&st.layer.photoAlbumId=53472443891955&st.layer.epm=off&st.layer.photoId=814417282035&st.layer.opl=off&st.layer.navStartPhotoId=814417282035&st.layer.sbd=off&st.cmd=altGroupMain&st._aid=WideFeed_openContent_more&st.groupId=53472436486387&st.referenceName=zaykinaskazka&st._aid=GroupTopicLayer_openPhotoLayer)