

## КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОН НЕ ПРОСТЫЛ.

### Температурная схема

Родители знают, что простуды случаются от переохлаждений или перегрева — и последующего переохлаждения. Важно одеть ребенка так, чтобы он не замерз, но и не вспотел. Вот примерная схема, как одеть ребенка при разных температурных режимах.

+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, обращайтесь 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 отдельный 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.

Источник: <https://vk.com/superkinders>