

**КАК ПРАВИЛЬНО  
ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА  
ЗИМОЙ**





**Холода не за горами и пора позаботиться о приобретении одежды на зимний сезон. Это большая тема для каждой мамы. Потому что одеть ребенка зимой несложно – сложно одеть «правильно». Но что значит «правильно»? И почему это так важно?**

**Есть две причины, почему малыш может замерзнуть в холодное время года:**

- 1. Слишком легко одет.**
- 2. Слишком тепло одет (вспотел и замерз).**

**Каждый выход на улицу превращается в игру. Кто не угадал с выбором одежды – тот проиграл.**

**И одно дело, когда вы с ребенком просто выходите на прогулку. Достаточно выглянуть в окно – ситуация примерно понятна. И, даже если не получилось угадать, всегда можно вернуться и переодеть ребенка.**

**Другое дело, если ты собираешь его в садик, например.**

**Ты прекрасно знаешь, как это бывает... С утра холодно. Ты заботливо одеваешь ребенка потеплее. Но в обед внезапно распогодилось. И вот малыш носится радостный по площадке с мокрой спиной. А воспитатель вроде и ни при чем: родители же сами привели его в этом в сад...**

**Два – три дня – и у ребенка снова насморк. И в горле першит... Знакомо? Конечно.**

**Но что делать?**

**ПРАВИЛО №1.**

**ЗАБЫТЬ ПРО НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ ИЗ ХЛОПКА**

**Нас с детства учили: натуральные материалы –**



**наше все. Но это летом. В любое другое время года носить хлопок не стоит. Особенно, если жарко. И вот почему.**

**Когда ребенок потеет, майка из хлопка впитывает влагу. Хлопок не сохнет, поэтому влажная майка охлаждает тело. Даже если ребенок одет в очень теплый пуховик, он может замерзнуть за 10–15 минут...**

**Важно: тело и одежда зимой должны быть сухими. Всегда.**

**Если есть возможность, лучше приобрести специальное детское термобелье. Оно бывает двух видов – теплосберегающее и влагоотводящее.**

**Теплосберегающее содержит в себе большой процент натуральных тканей (чаще всего шерсть мериноса).**

**Влагоотводящее – больше синтетики (полиэстер,, полиамид и др.). Чем активнее ребенок, тем процент синтетических волокон в составе такого белья должен быть выше.**

**Благодаря им вся влага быстро испаряется, а спина ребенка остается сухой.**

**Кстати, такое белье используют спортсмены: лыжники, бегуны, конькобежцы...**

**А непоседливый ребенок двигается ничуть не меньше среднестатистического спортсмена-взрослого.**

**Важно: термобелье не греет – оно просто отводит нательную влагу и сохраняет температуру тела. Согреть – задача второго слоя. И еще: термобелье одевается на голое тело. Никаких маечек, футболочек пододевать**



не нужно. Иначе смысл термобелья теряется.

**ПРАВИЛО №2.**

**ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАТЬ ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ СЛОЙ**

Второй слой одежды – это джемпер, например. Или толстовка. Лучше использовать одежду из флиса.

Он отлично сохраняет тепло и при необходимости отводит влагу в третий слой.

Третий слой – это куртка или комбинезон.

Идеально, если он из мембраны. Потому что мембрана – единственная ткань, которая дышит.

Некоторые мамы уверены, что мембрана греет: "Куплю «мембрану» – ребенок не замерзнет". Это заблуждение.

Греет утеплитель (флис или шерсть), а мембрана защищает от ветра, влаги (дождя, например) и позволяет влаге испаряться. При покупке обращай внимание, чтобы дышащая способность куртки из мембраны была не менее 5 000 г/м.кв/24 ч.

Если продавец не знает этой цифры – смотри этикетку.

Производители мембраны всегда это указывают.

**Важно:** мембрана без термобелья не работает.

**Совсем.** Мокрая майка из хлопка останется мокрой, даже если сверху «дышащая» куртка.

Для нужного эффекта необходимо использовать все три слоя одновременно.

Особенно во время активной прогулки.



### **ПРАВИЛО №3.**

#### **ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ПО ПОГОДЕ**

Каждая мама мечтает купить одни ботиночки, которые ребенок будет носить круглый год. И в них ему будет одинаково комфортно. И в слякоть, и в минус тридцать. Но не бывает универсальной обуви на все сезоны.

В идеале иметь минимум две пары обуви – одну для слякоти и первых морозов, вторую – для суровой снежной зимы.

Для первого снега, грязи и слякоти можно присмотреть сноубутсы.

Сноубутсы – это такие комбинированные сапоги: низ из терморезины, верх из ткани, внутри – меховой утеплитель. Они достаточно теплые, чтобы защитить от холода в небольшие морозы. И при этом защищают от влаги и грязи. Верхняя часть, как правило, обработана специальной влагозащитной пропиткой. Капли воды и грязи, попадая на ткань, скатываются, не проникая внутрь.

Главное – не заходить в сноубутсах в воду выше уровня галошки: вода может просочиться через стык между самой галошкой и тканью. Все-таки сноубутсы – это не резиновые сапоги.

Внешне их не отличить от обычных резиновых сапог. Но они гораздо легче и в них тепло даже зимой. Они защищают от воды, слякоти и холода одновременно. Могут быть с утеплителем или без. Главное – в них тепло и сухо.

Когда температура за окном опускается ниже – 5...–7 С, когда нет необходимости спасаться от луж и слякоти, а главной задачей становится защита



ног ребенка от холода, пора обувать дутики или современные детские валенки. И желательно, чтобы утеплитель был из натуральной шерсти. Если зима непредсказуемая: утром мороз, вечером – слякоть, рекомендуем выбирать дутики с водоотталкивающей пропиткой. С одной стороны они защищают от холода (внутри шерстяной мех), с другой – спасут от неприятных сюрпризов в виде растаявшего снега, брызг воды и грязи.

**Важно:** в холодное время года лучше выбирать полусинтетические термоноски с добавлением шерсти.

Не стоит надевать ребенку (да и себе тоже) носки из хлопка. Чем активнее ребенок, тем больше должно быть синтетики. Чем меньше активность, тем больше процент шерсти.



