

Как правильно одевать ребенка на улицу в разное время года

Для детей с первых дней жизни важно проводить много времени на свежем воздухе. В теплое время года одеть ребенка проще, а вот осенью и зимой, когда температура падает, нужно уделить особое внимание подготовке к прогулке. Обязательно учитывайте особенности детского организма, чтобы избежать не только переохлаждения, но и перегрева. Это актуально как для младенцев, которые спят в коляске, так и для детишек постарше — любителей поваляться в сугробах и попрыгать под дождем.

Рассказываем, на что обратить внимание мамам при выборе одежды и как грамотно одевать детишек в зависимости от сезона.

Учитывайте особенности терморегуляции малыша

В первые месяцы жизни естественный процесс терморегуляции у младенцев не настроен. Их тело поддерживает температуру окружающей среды, поэтому они легко перегреваются при жаркой погоде и мерзнут при низких температурах.

Перегрев у малышей встречается даже чаще. При жаре сосуды и кожные поры расширяются, чтобы выпустить лишнее тепло. У новорожденных ускоренный обмен веществ, из-за чего они перегреваются быстрее взрослых. Помочь этому могут и родители, которые переживают, чтобы ребенок не замерз, и кутают его с ног до головы. Но если малыш вспотеет, достаточно легкого сквозняка, чтобы он заболел.

Придерживайтесь принципа многослойности

В одежде для детей, как и для взрослых, лучше всего работает принцип многослойности. Благодаря правильной циркуляции воздуха ребенок быстро согревается и комфортно чувствует себя на прогулке. Если же станет жарко, вы всегда можете снять один слой.

Несколько простых правил:

- Выбирайте одежду для ребенка строго по размеру — она не должна стеснять движения, давить и натирать.
- Для младенцев нательный слой должен быть только с наружными швами. Ткани для него должны быть натуральными.
- Для активных детишек старше 2 лет, которые много играют и двигаются, в качестве первого слоя подойдет синтетическое термобелье.

- Для второго слоя обычно используются флис или шерсть, в качестве третьего – мембранные куртки.

Обратите внимание на материалы

Мембранная ткань. В непроницаемой одежде ребенок быстро перегреется и вспотеет. Мембрана защищает от ветра, мокрого снега и дождя и в то же время «дышит». Волокна отводят пот, выпуская молекулы пара наружу. Одежда останется сухой изнутри, даже если ребенок несколько часов играет в догонялки и снежки на улице. Например, для очень активных детей подойдет одежда с воздухопроницаемостью 10 000 г/м²/24ч и водостойкостью 10 000 мм.

Быстросохнущие материалы. Если ребенок много двигается, важно, чтобы влагу отводила не только верхняя одежда, но и внутренний слой. Для таких маленьких энержайзеров подойдет термобелье из синтетического материала Thermolite®.

Утеплитель. Утеплитель должен быть гипоаллергенным, а его вес обычно рассчитан на разные температуры. Приведем табличку с цифрами:

+7-15 °C — 40-60 г
до 0 °C — 100-120 г
до -10 °C — 120-180 г
до -20 °C — 200-250 г
до -30 °C — 280-350 г

Водо- и грязеотталкивающая пропитка. Дает дополнительную защиту от дождя и снега. Гулять под дождем можно будет на пару часов дольше! Следите, чтобы состав пропитки был экологичным, без содержания фторуглеродов и других вредных веществ.

Водонепроницаемые швы. Обычные тканевые швы легко рвутся, а еще пропускают влагу и ветер. Если ребенок повалялся в снегу — промокнет и куртка, и то, что под ней. Поэтому лучше выбирать одежду, где все швы герметичны, например, проклеены полимерной лентой.

Сверхпрочные материалы. Дети прыгают и лазают повсюду, поэтому их одежда должна быть очень прочной. Чтобы определить устойчивость к истиранию, материалы проходят тесты на прочность, например, по методу Мартиндейла. Выбирайте материалы с износостойкостью >30 000 циклов — так куртка не раз перейдет от старших ребятишек к младшим.

Одеваем ребенка для прогулки зимой

Новорожденного

Одежда первого слоя должна быть из натуральных материалов: памперс, нательное белье — ползунки и боди с длинными рукавами, слипы или термокостюм, носочки, легкая шапочка / чепчик.

Второй слой: кофта и штанишки, костюм или комбинезон из шерсти или флиса, свободно облегающий тело ребенка, теплые пинетки на ножки, шарф и зимняя шапка.

Третий слой: теплый мембранный комбинезон или конверт, теплые варежки. На всякий случай можно взять на прогулку уютное одеяло.

Возрастом 1-2 года и старше

Если ребенку 1-2 годика, перед сборами, подумайте, как пройдет прогулка. Будет малыш сидеть на санках и в коляске или будет играть и двигаться — выбор одежды будет отличаться.

В первом случае наденьте на него 3 слоя: хлопковое термобелье, теплую флисовую кофту с длинным рукавом или свитер и куртку с утеплителем. не забудьте про колготки или рейтузы, теплые носочки и ботинки, шапку, шарф, перчатки. А вот активным детям постарше можно заменить термобелье на синтетическое и оставить 2 слоя, в зависимости от погоды.

Одеваем ребенка для прогулки осенью и весной

Новорожденного

Если на улице больше нуля, не стоит сразу отказываться от промежуточного слоя одежды. Например, вместо теплого вязаного комбинезона наденьте демисезонный вариант — легкий трикотажный или флисовый комплект. Обязательно оставляем шапку, шарф и варежки/перчатки.

Возрастом 1-2 года и старше

Нательное белье, комбинезон без утеплителя или отдельный комплект — кофта и брюки, неутепленная мембранная куртка. Перчатки, шапка, демисезонные непромокаемые ботинки.

Как понять, что ребенок одет неправильно

Дети постарше могут сказать родителям, если им станет жарко или холодно. Но за младенцами нужно внимательно следить, чтобы не допустить перегрева или переохлаждения. Если ребенку холодно, лицо и открытые участки тела будут бледными, а кожа в районе носогубки может посинеть. Малыш будет плакать и беспокойно двигаться, стараясь согреться. Если жарко — личико покрывается испариной и пойдет красными пятнами.

Обязательно обращайте внимание на такие внешние признаки и в целом на поведение вашего чада во время прогулки. Если что-то пойдет не так, принцип

многослойности поможет исправить ситуацию — один из слоев всегда можно снять или, наоборот, пододеть.