

Консультация для родителей «Одеваем детей по погоде»

Полезные советы и информация об одежде для ребенка»

Одежда детей и подростков – не дань моде, а «вторая кожа», поэтому на первом месте всегда должны стоять соображения практичности и функциональности. В каждом дворе можно наблюдать такую картину: погода +15, легкий ветерок, укутанные в зимнюю одежду 3-х летние детишки бегают по игровой площадке. Невольно возникает вопрос: а если бы взрослых так же одеть и заставить активно передвигаться, что бы с ними стало? Сошло бы «10 потов», да и похудели бы на несколько килограмм точно. При этом взрослый человек пошел бы домой переодеться, а ребенка некоторые родители усаживают в коляску и, «еще немножко подышав свежим воздухом», направляются к дому. Это я еще не говорю о том, что двигаться «в полной выкладке» крайне сложно – отсюда и куча падений на ровном месте. Так что травмы и простуды зачастую связаны именно с неверно подобранной одеждой для детей.

Существует и другая сторона медали – процессы терморегуляции у детей. В холодную погоду велик риск переохлаждения, в жаркую погоду есть вероятность перегреться. Получается, что нужно будет создать под одеждой такие условия, в которых ребенку будет максимально комфортно. Модные, красивые и цветастые наряды хороши для демонстрации друзьям и подружкам, а для детей важнее другие характеристики: прочность, вес, толщина или объем, воздухопроницаемость, теплопроводность, влагоёмкость, гидрофобность и т. д.

Условно одежду можно разделить на нательное бельё и верхнюю одежду. Одежда для малышей не должна содержать синтетических материалов. Швы должны быть аккуратными, иначе будут натирать кожу. Нужно следить, чтобы одежда не сдавливала ткани и не нарушала кровоток. Например, зимняя курточка, в манжетках которой вставлены резинки. Ребенок в пылу азарта будет голыми руками лепить снежки, переохлаждение уже будет, а тут еще и ухудшение притока крови из-за сдавливания запястья резинкой. Тут и до обморожения недалеко.

Нательное бельё должно быть лёгким, мягким и свободным. Изготовлено оно может быть из льна, шелка, шерсти или х/б тканей. Некоторые производители просто не могут не добавить немного синтетики, поэтому если вы увидите неожиданно появившуюся аллергическую реакцию на теле ребенка, то имейте в виду, что она может быть вызвана одеждой. Эти же требования распространяются на постельное бельё и пижамные принадлежности. Кстати, пижама отлично помогает защитить ребенка от переохлаждения после того, как во сне одеяло будет скинуто на пол.

Для помещения нужно подбирать детскую одежду, исходя из времени года, температуры воздуха в помещении и наличия сквозняков. Основное внимание нужно обратить на экологичность материалов, прочность и износостойкость, одежда не должна стеснять движений и нарушать вентиляцию.

Если на улице жарко, например, летом, то одежда не должна препятствовать испарению пота, быть легкой, светлой и хорошо продуваться.

Весной или осенью хорошо использовать изделия из шерсти. Нужно помнить, что в силу повышенной активности часто оголяется поясница ребенка, а этого следует избегать. На помощь придет полукомбинезон, который и тепло удержит, и воду не пропустит.

Главное предназначение одежды детей в зимний период – сохранить тепло и защитит от холода, ветра и влажности. Помимо этого важно обратить внимание на вес, ведь именно зимой приходится носить больше всего одежды и именно зимой размеры одежды сковывают движения, мешая передвигаться. Наиболее удачным сочетанием будут брюки с высоким поясом и удлиненная куртка. В качестве наполнения хороши легкие синтепон или пух. Верхний слой должен отталкивать воду и не пропускать воздух, что позволит снизить проникновение снега и дождя. Внутренний слой (подкладка) должен, опять же, не пропускать воздух, но впитывать воду (пот, чтобы обеспечить хороший внутренний микроклимат.

Избыток одежды столь же вреден, как и недостаток. Проще всего одеваться чуть легче, но брать с собой легкие кофточки, которые можно будет быстро надеть, если это потребуется. Одежда ребенка должна быть легкой, удобной и по погоде тёплой. Помните, что детям будет жарко, когда они будут бегать, а через пять минут станет холодно, когда они усядутся в песочнице. Понять, что когда они бегают, нужно немного раздеться, а когда сидят - нужно одеться теплее, дети не могут и вся ответственность в этом вопросе лежит на родителях. Нужно разговаривать, стараться объяснить ребенку основные моменты. Еще раз повторю пару основных советов о том как, правильно одеть детей : забудьте о моде, представьте, каково было бы вам бегать в этой одежде. Как видите, ничего сложного нет - здоровье детей в ваших руках.

Как правильно одевать ребенка?

Каждая мама задается вопросом: «Как правильно одеть ребенка зимой». Самым простым выходом будет не выпускать в холод на улицу ребенка. Он может простыть, и тогда здравствуй кашель, насморк. Но нельзя держать ребенка взаперти, ему нужны прогулки по свежему воздуху. Нужно знать, что одежда ребенка должна соответствовать погоде на улице.

Можно выделить 4 диапазона температуры зимой.

— от минус 5 до плюс 5 градусов Цельсия. Одежда ребенка при этой температуре должна состоять из комбинезона на синтепоне, колготки и футболку с длинным рукавом, теплые ботиночки с шерстяной стелькой, хлопчатобумажные носки, теплые перчатки и шерстяная шапочка.

— от минус 5 до минус 10 градусов Цельсия. Предыдущий набор нужно дополнить синтетической или хлопчатобумажной водолазкой, легкой льняной. На хлопчатобумажные носки нужно надеть еще и шерстяные.

— от минус 10 до минус 15 градусов Цельсия. Теплые ботинки заменить валенками или утепленной обувью. В эту погоду одежда ребенка должна состоять из пухового комбинезона с капюшоном, он должен надеваться на шерстяную шапку. Вместо перчаток лучше надеть варежки с меховой подкладкой или шерстяные.

— от минус 15 до минус 23 градусов Цельсия. В эту погоду с ребенком нужно сидеть дома, но если, же вы вышли на улицу с ребенком, одежда должна быть такая же, как и предыдущая, и тут не поможет дополнительный слой. Нужно принять соответствующие меры предосторожности, щеки ребенка намазать жирным кремом, уменьшить время прогулки.

Будет неплохо, если у ребенка одежда будет включать термобелье. Сейчас такое белье носят взрослые и дети. Термобелье содержит смесь шерсти и синтетики. Синтетика способна выводить излишки влаги, а шерсть — сохранять тепло. В таком белье ребенку будет достаточно тепло, и даже если он будет играть и активно бегать он останется сухим. Если же у ребенка аллергия на шерсть, то такое термобелье ему не подойдет. Тогда вместо этого белья нужно надевать майку с длинным рукавом, свитер или водолазку из хлопка с примесью синтетики или изо льна. Чистый хлопок лучше не надевать, он хорошо впитывает влагу, в результате чего охлаждается.

Зимой одежда у ребенка подчиняется такому принципу «1», когда ребенку меньше, чем полгода. Это говорит о том, что у ребенка количество слоев одежды на один слой должно быть больше, чем у вас. Чем ребенок активнее и старше, его следует меньше кутать, если малыш много двигается, он не замерзнет. А вот если у малыша тесная одежда, кровь не сможет нормально циркулировать, в результате чего увеличится риск обморожения. Самая высокая теплоотдача идет с ног, рук и головы. И нужно позаботиться о теплой обуви, варежках, шарфе и теплой шапке.

Если вы зашли с ребенком в помещение, сразу нужно с него снять лишнюю одежду, чтобы он не перегревался и не потел. Это же касается, когда ребенок собирается на улицу. Вначале одеваются родители, а уже потом одевают

ребенка, чтобы он не потел и не стоял, пока его родители соберутся. Ведь если вспотевший ребенок выйдет на улицу, то, конечно же, он простынет.

Если вы считаете, что одежда вашего малыша подобрана правильно, то все равно на улице, нужно следить за тем, чтобы он не перегрелся и не замерз.

С ребенком все в порядке, когда у него:

- Малыш не жалуется на холод.
- У него румяные щеки, а стало быть, кровь у него циркулирует.
- У ребенка прохладная спина и попа, прохладные кисти рук, но не ледяные.
- У него прохладные щеки и нос, но не ледяные.

Можно определить, что ребенок замерз по:

- По бледным щекам и красному носу.
- По холодной шее, переносице и руки чуть выше кисти.
- Холодные ноги очень часто охлаждаются, потому что тесная обувь.
- Ребенок говорит, что замерз.

Когда ребенок вспотел и перегрелся, это можно определить по:

- Теплым ногам и рукам.
- У него очень влажная и теплая спина и шея.
- При температуре ниже минус 8 градусов Цельсия у ребенка теплое лицо.

Перегревшегося или замерзшего ребенка следует уводить домой.

Если у ребенка замерзли ноги, нужно дополнительно надеть теплые шерстяные носки или если у малыша ноги вспотели, то нужно надеть на него сухие легкие носки.

Для профилактики простудных заболеваний очень важна, какая одежда у ребенка. От правильно подобранной одежды зависит здоровье вашего ребенка.

В заключение скажем, как нужно правильно одевать ребенка зимой.

Следуйте советам, чтобы одежда у вашего ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой. Нужно знать, что дети будут бегать и им будет жарко, а когда они усядутся в песочницу через пять минут, им будет холодно. Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, и здоровье детей находится в руках взрослых.