

Одеваем правильно детей на прогулку

23.11.2016

Морозная погода – не повод лишать своих малышей прогулки на свежем воздухе.

Соблюдайте семь простых правил и зима будет вам только в радость! В холодные осенние месяцы ребенка от переохлаждения и перегрева оберегает правильно подобранная одежда. Вот основные правила, которые необходимо соблюдать, одевая малыша на прогулку:

1. Главное правило: не перегреть. Ведь простуда как раз и наступает из-за того, что вспотевший ребенок быстро промерзает. Так что во время прогулки следите, чтобы кроха не вспотел. А если вы заходите в магазине, то обязательно расстегивайте куртку ребенку, снимайте шапку.

2. Правило «плюс один, минус один» Если во время прогулки ваш ребенок будет постоянно сидеть на санках или в коляске, наденьте на него на одну одежку больше, чем на себя. Если же карапуз будет активно двигаться и играть, наденьте на одну вещь меньше, чем на себя. У детей теплообмен гораздо быстрее, чем у взрослых.

3. Ноги в тепле Очень важно, чтоб ножки ребенка были всегда в тепле. Для этого на мороз надевайте шерстяные носочки и выбирайте ботинки из натуральных материалов. Чтобы снег не попал внутрь ботинок, выбирайте штаны на резинках и достаточной длины.

4. Нижнее белье только из натуральных тканей Чтобы ребенок не промерз на прогулке, под комбинезон и свитер подденьте нижнее белье – майку и штанишки, колготки из хлопка или шерсти. Не обязательно надевать много одежек, важно, чтобы они были достаточно легкие, просторные и не стесняли движения ребенка. Важный нюанс для одежды, предназначенной для зимней вечерней прогулки – светоотражающие вставки.

5. А как же ротик и носик? Закрывать нос и рот шарфиком не стоит, ведь это может привести к тому, что ребенок будет вдыхать влажный холодный воздух через промокшую от конденсата ткань.

6. Шапка требует особого внимания шапка должна быть из шерсти и хлопка хотя бы наполовину. Лучше дополнительно надеть капюшон при необходимости. Если у ребенка иногда болят ушки, лучше выбрать шапку с уплотнением на ушках. Если малыш не любит завязочки на шапке, купите шапку-шлем, которая к тому же закроет еще и шею.

7. Закаляем ручки перчатки необходимо выбирать из натуральных материалов. В начале прогулки, если на улице не очень холодно, можно некоторое время не надевать на малыша варежки – с целью закаливания. Если вы планируете лепить снеговика, лучше прихватить с собой несколько пар или купить непромокаемые перчатки. И не забудьте смазать носик малыша оксолиновой мазью за 30 мин. до выхода.

3 РОНПР Управления по ЗАО Главного управления МЧС России по г. Москве

Адрес страницы: <http://novo-peredelkino.mos.ru/presscenter/news-on-main/detail/4268624.html>

[Управа района Ново-Переделкино](#)