

## КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА НА ПРОГУЛКУ ЗИМОЙ И ОСЕНЬЮ



Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям. МирСовет.ру дает рекомендации родителям, как

одевать ребенка на улицу в зависимости от возраста и сезона правильно.

### **Как одевать ребенка на прогулку**

Практика показывает, что, одевая ребенка летом, родители детей любого возраста делают значительно меньше ошибок. Летняя одежда, как правило, выбирается из натуральных тканей, чтобы хорошо впитывались продукты потоотделения. Летний гардероб завершает легкий головной убор и обувь. А вот как правильно одевать ребенка зимой и осенью знают немногие.



### **Как одевать ребенка зимой и поздней осенью**

Рассмотрим некоторые правила для зимы и осени:

Одежда ребенка в любом возрасте должна быть многослойной, так как в этом случае проводимость холодного воздуха намного ниже. Лучше надеть на ребенка майку с длинным рукавом или водолазку в сочетании с легким джемпером, чем одевать один толстый свитер.

Чтобы понимать, как одевать ребенка осенью, следует помнить, что переохлаждение во влажную погоду наступает быстрее, чем в сильные морозы. Поэтому осенние куртки и комбинезоны должны иметь водоотталкивающую пропитку. Обувь также должна быть качественной и не пропускать воду.

Отвечая на вопрос, как одевать ребенка зимой, учитывайте доказанный учеными факт: в морозы организм сам включает защитные реакции. Из этого следует тот факт, что в зимний период перегрев вероятнее переохлаждения и намного опаснее. Одевая ребенка на прогулку, следует учесть, что он постоянно двигается.

Здоровье ребенка зависит не только от перегрева или переохлаждения на улице. Также важна гигиена и соблюдение санитарии. Кожа ребенка намного чувствительнее к внешнему воздействию, чем кожные покровы взрослого человека. Объясняется это усиленным кровообращением у детей, особенно во время прогулки. Поэтому одежда и зимняя детская обувь должны иметь защитный слой против грязи.

Родители должны и сами регулировать процесс одевания ребенка. Для этого после прогулки необходимо проверить руки, ноги и голову детей. Если руки, ноги или голова под шапочкой влажные от пота, значит, произошел перегрев, и один слой одежды нужно убрать. Если же руки и ноги прохладные, то ребенок был недостаточно тепло одет. Правда, это правило не относится к новорожденным, так как у маленьких детей процесс кровообращения находится в стадии становления.

Обратите внимание, что ребенок должен свободно двигаться в уличной одежде. Если одежда тяжела и сковывает движения, значит, ребенок не сможет на прогулке активно проводить время, кровообращение замедлится, ребенок замерзнет даже в ста одежках, а прогулка просто не принесет никакого удовольствия и оздоровительного эффекта.



Хочется также отметить привычку некоторых родителей детям-дошкольникам повязывать на лицо шарф в морозы. Делать этого не нужно по нескольким причинам. Во-первых, ребенок не получает кислород, и прогулка становится бесполезной. Во-вторых, под шарфом накапливается влага, наилучшая среда для размножения вирусов и бактерий. Для детского личика следует применить защитный детский крем либо вазелиновое масло, для губ – бальзам или гигиеническую помаду, а ноздри можно обработать вазелиновым маслом, а лучше мазью «Оксолин», которая защитит детей от вирусов и бактерий в эпидемиологический период.