

Консультация для родителей

"Как одевать ребенка зимой"

Любая мама знает простую истину – чтобы ребенок был здоровым, нужно чтобы он чаще бывал на свежем воздухе.

Ежедневная прогулка, а лучше даже две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.



Если на улице уж слишком холодно, Вы, скорее всего, отправите малыша гулять, непременно укутав его в сто одежек. **Это в корне не правильно!**

Раньше все было просто — на ребенка надевали «на один слой больше, чем на себя» и не знали проблем. Однако настали другие времена, материалы для производства зимней детской одежды изменились. Теперь, если вы запаслись современным комбинезоном, вы можете одевать ребенка куда легче, чем себя.

Если обратиться к мнению авторитетных экспертов – прежде всего педиатров – на ребенке должно быть надето ровно столько вещей, сколько необходимо для поддержания нормального теплообмена.

И еще одно важное НО: одежда для ребенка не должна сковывать его движения, не должна мешать играм – в противном случае из розовощекого малыша вырастет вялый и страдающий лишним весом.

О том, сколько одежды нужно ребенку в холодное время года, мы поговорим дальше.

Почему не надо кутать детей?



К сожалению далеко не все молодые мамы умеют правильно одевать ребенка. Многие продолжают излишне тепло одевать своих детей до тех пор, пока те не научатся убедительно описывать свое состояние словами "Мне холодно!" и "Мне жарко!" И даже тогда продолжают кутать его, сомневаясь в том, что ребенок может правильно оценить свои ощущения.

Многие родители считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Самое надежное средство от холода - **воздух**. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.

Первый слой. Влаagoотводящий. Эту роль играет нательное белье. Ткани должны быть натуральными, хорошо отводящими влагу. Многие родители надевают на ребенка хлопковое белье, однако, оно не только впитывает влагу, но и долго держит ее в себе, поэтому лучше, если нательное белье будет содержать какой-то процент натуральной шерсти.

Второй слой. Свитер, джемпер или водолазка в зависимости от погоды. Одежда должна хорошо «дышать», быть мягкой и удобной.

Третий слой. Верхняя одежда, которая защитит от ветра, дождя или снега.

Руководствуйтесь общими критериями выбора зимней одежды для ребенка.

Она должна быть:

- удобной,
- теплой и легкой;
- непродуваемой;
- закрывающей шею и уши.
- подобранной по размеру.

Ребенок не должен зимой сидеть дома. Мороз — не зло. Главное, правильно одеться.

Всем спасибо за внимание!