

## «Как правильно одевать ребенка весной»

(Железнова М.В.)

Наши мамы и бабушки - категорически «за», чтобы одевать ребенка потеплее в любое время года во избежание замерзания.

Важно помнить, что кутать ребенка нельзя - он вспотеет и точно замерзнет или, не дай Бог, заболеет. Одежда не должна быть ему мала или слишком велика - так ребенок не сможет сполна насладиться прогулкой.

Малыш должен быть одет в практичные вещи, не стесняющие его движений и имеющие способность сохранять тепло и испарять влагу.

Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

Тепло и дождливо:

В такую погоду просто незаменимы резиновые сапоги, но помните, что в них ножки не дышат и потеют, особенно, когда тепло. Поэтому под них нужно надевать носочки из хлопка.

Ветрено:

Сейчас на легкий свитер нужно надеть непромокаемую и не продуваемую ветровку. Это защитит ребенка, не дав ему перегреться. Хорошо одеть легкие непромокаемые штанишки, надетые поверх обычных. Они дадут ребенку возможность покататься с горки, даже если она мокрая. После игровой площадки грязные верхние штаны можно снять и спокойно пойти дальше.

Холодно и дождливо:

Под обычную одежду малыша оденьте плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда должна быть непромокаемой.

Предлагаем вашему вниманию рекомендации о том, как одеть ребенка весной:

1. Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима. Ребенок, одетый в два свитера, быстро вспотеет и простудится. Гораздо важнее, чтобы одежда была непромокаемой. То есть, была достаточно теплой, но не жаркой и могла защитить ребенка от дождя и ветра.

2. Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка майку и трусики, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

3. Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба (шапка-шлем),

которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемый.

4. Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф может быть любым, главное - правильно его завязать, он не должен мешать ребенку играть и бегать на прогулке. Лучше всего, научить ребенка надевать шарф под верхнюю одежду.

5. Еще один важный атрибут весеннего гардероба - варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими. А главное - непромокаемыми. Иначе вместо согревания рук, они будут выполнять обратную функцию.

6. Обувь - один из самых важных компонентов одежды для здоровья ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой непромокаемой, но легкие резиновые сапожки не подойдут - земля еще не прогрелась, Лучше выбрать высокие ботинки на толстой подошве, но без утеплителя, или ту же «мембранную» обувь, рассчитанную на широкий диапазон температур - от -15 до +5. Когда плюсовая температура станет привычной, можно сменить эту обувь на резиновые сапоги с «валенком» внутри (на теплой синтепоновой подкладке («сапог-вкладыш»)).

7. Важной деталью наряда ребенка весной являются носочки. Они должны быть из натурального хлопка или шерсти, теплые. Ножки малыша, благодаря этому, смогут дышать, а также находиться в сухости и тепле.

8. Безопасность. Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это обеспечит прекрасное настроение родителям и малышу, а также позволит увидеть его на расстоянии при возникновении опасной ситуации.