

## На что стоит обратить внимание?

\* В первую очередь одеть ребенка нужно так, что ему было не жарко. В противном случае он будет потеть. Попытаться избавиться от лишней одежды перегретого ребенка, который уже вспотел, не самое лучшее решение. Происходит смена температурного режима, и малыш простынет.

\* Если вы будете постоянно кутать его в сто шуб, то вырастите тепличное растение, которое будет бояться малейшего перепада температуры. Такой ребенок склонен к постоянным простудным заболеваниям и ухудшению собственного иммунитета.

\* Учитывайте темперамент деятельности своего ребенка, если он активно бегает и лазает, то можно одеть его полегче. Если он наблюдатель, то потеплее.

На весеннюю пору для детей отлично подойдет смежный комбинезон. Так поясница ребенка надежно защищена от поддувания. Такие костюмы не задираются и не сползают, не болтаются.



Желательно, чтобы это была непромокаемая ткань или с малой промокаемостью, легко стиралась, так как стирать придется часто. Легкий по весу для комфорта ребенка и с капюшоном от непредвиденного ветра или дождя со снегом. Многие модели заботливо предусмотрели ляжки — резинки на штанах,

чтобы штанины находились там, где им положено быть. Если таковые отсутствуют, можете пришить их самостоятельно, это не составит большого труда.

Еще можно наблюдать, как многие мамы пользуются защитными комбинезонами из резины или непромокаемой ткани. Они надеваются поверх верхней одежды непосредственно перед заходом в мокрую песочницу или замера глубины океанических вод на детской площадке. После того, как эксперименты окончены и ваш ребенок полностью удовлетворил свой интерес к воде и грязи, можете аккуратно его снять и высушить... перед вами вновь чистый ребенок!

### Шапка

Чтобы спасти уши и не только, выбирайте модели с ушками или можете сделать ушки к шапке своими руками. Прекрасным сочетанием может стать шапка и снуд, как для девочки, так и для мальчика. Так же подойдет шапка — шлем. Такие модели хорошо закрывают всю шею, как спереди так и сзади. Выбирайте по своему вкусу.



### Варежки

Если ваш ребенок обожает запуск кораблей, то вам конечно понадобятся непромокаемые варежки — краги, которые до локтя защитят руки вашего ребенка. Если же ребенок не лезет руками в лужу, то подойдут тонкие варежки в

один слой. Можно и перчатки. Только не забудьте пришить к ним резиночки, чтобы не покупать новые через день.



### Обувь

Конечно, обувь должна быть теплой и непромокаемой. Для этого подходит мембранная обувь. Благодаря специальной пропитке она отлично выдерживает прямое нахождение в воде и одновременно с этим дышит, и нога потеть в ней не будет. Еще одна важная особенность такой обуви в том, что она поддерживает постоянную температуру внутри.

Если ваш ребенок активно двигается, бегает или просто много ходит, то температура ноги повышается и нога может перегреваться, что вредно.

Здесь такого не происходит. Из мембраны вы можете найти как сапожки, так и ботиночки разных моделей.

Сноубутсы — комбинированная непромокаемая обувь. Внутри имеет носок — чулок из

Одеваем ребёнка  
правильно на  
весеннюю прогулку

войлока или овчины. Предназначены для зимних прогулок и выдерживают большие минусовые температуры.

Но если достать утепленный вкладыш, вы получите прекрасные непромокашки на весну.



Резиновая обувь — это конечно классика жанра. Теперь рынок нам преподносит большое изобилие фасонов, можно выбрать с умом.

Стельки должны быть из пенополиуретана, если это будет войлок или овчина, имеете риск намочить ноги, так как они очень потеют в резине и потом замерзнут.

Резина накаляется. Выбирайте модели с толстой подошвой и подолгу не стойте в луже в прохладную погоду.



**Как узнать замерз ли ребенок на улице?**

Чем младше ребенок, тем он быстрее может переохладиться, так как находится в неподвижной позе в коляске или саночках. У него процессы терморегуляции еще не сформировались должным образом.

Здесь задача мамы вовремя обнаружить, что ее ребенок переохладился.

**Важными признаками могут стать:**

\* Побледневшее лицо или на нем появились белые пятна, губы побелели или посинели. В народе говорят: если нос холодный – ребенок замерз. Это не совсем верно. Нужно смотреть не на нос, а на переносицу, если она побелела, а то и посинела.

\* Так же определить можно по рукам выше кисти, они должны быть теплыми, если они холодные или ледяные, значит замерз.

\* Засуньте краешек руки под шапку, вы должны ощутить тепло, если нет, то ваш малыш замерзает, срочно идите в теплое помещение.

\* Если у ребенка старше года, который уже всюду ведет активные прогулки, красные щеки и нос холодные, это вполне нормально, это не значит, что ребенок переохладился, так организм сохраняет тепло внутри.

Вообще в этом возрасте ребенок уже может сам маме сообщить, что ему холодно. Но все равно, если дети увлечены игрой, наблюдайте за их поведением.

\* Если ребенок стал вялым, съеживается, может капризничать, немедленно отправляйтесь домой, если до дома топтать прилично, тогда в ближайший магазин до полного согревания.

\* Если же у вашего ребенка горячие кисти рук (должны быть теплые или прохладные), горячая шея и лицо, вероятно ваш ребенок слишком активно резвился и перегрелся. В подобном состоянии тоже не рекомендуется гулять.



Подготовила  
Инструктор по физической культуре  
Маринченко О.А.