

## Как одевать ребенка на прогулку



Сегодня одеть ребенка — не проблема, ассортимент растет и ширится на глазах. Проблема в изгнании недоверия к любой одежке. Недоверие, помноженное на мнительность, творит чудеса: мамам постоянно что-то кажется, а бабушкам даже не кажется, они абсолютно уверены в том, что синтетическая тряпочка под названием, к примеру, "рейма" греть не может по определению. И если на ребенка надеть сто пятьдесят хэбэшных слоев (потому что "в наше время все было натуральным, и дети не мерзли!"), дело будет в шляпе. Подойдем к вопросу замерзания с сугубо научной точки зрения. Как ни странно, для того чтобы не переохладиться, нужно не слишком тепло одеваться. Одежда должна быть теплой, и в то же время пропускать воздух.

### *Несколько простых истин*

*Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка.*

*Для здоровья ребенка одинаково вредны как охлаждение, так и перегрев.*

*Греет не многослойная одежда, а правильно подобранная одежда. Греет не утеплитель, а полости между волокнами утеплителя (поэтому многие зимние комбинезоны очень легкие).*

*Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Недопустимо сравнивать*

*свои ощущения с ощущениями ребенка: ему не так же, как вам. Ваш иммунитет, будем говорить прямо, нарушен неправильной едой, недосытом, у кого-то — курением, все эти факторы напрямую влияют на морозоустойчивость.*

*Определить, замерз ли ребенок можно по переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук.*

*Румяные щеки и нос — признак здоровья и отличного времяпровождения, а не замерзания. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.*



*Примерная схема, как одеть ребенка при разных температурных режимах*

Как обычно, все очень индивидуально, и эту схему нельзя считать истиной в последней инстанции. Есть такое понятие как "индивидуальный комфорт", поэтому в любом случае нужно смотреть по ребенку.

**+5/-5** Футболка с длинным рукавом, комбинезон мембранный или синтепон, зимняя обувь на колготки, шерстяные варежки или перчатки, шапочка из шерсти или смесовая с акрилом.

**-5/-10** Нательное белье (для мембраны — с синтетикой) или термобелье, тонкая водолазка, комбинезон с наполнителем из полиэстера (изософт, холлофайбер и пр.) или мембранный, зимняя обувь на колготки (если обувь мембранная, колготки должны быть смесовые), шапочка шерстяная, шерстяные варежки или краги.

**-10/-15** Нательное белье или термобелье, костюм из флиса или шерсти, комбинезон с наполнителем из полиэстера или пуха. Капюшон надеваем в случае сильного ветра. Непромокаемые варежки или шерстяные с мехом. Зимняя обувь — валенки на шерстяной носок или зимние сапоги с носком из шерсти или термоноском.

**-15/-25** Все то же, что и в предыдущем абзаце, прогулки ограничиваются по времени: не более часа по безветренной погоде, не более получаса при ветре. Если вы любите погулять по морозу, обязательно купите ребенку полный комплект термобелья, включая носки и варежки, тогда продолжительность прогулок можно немного увеличить.