

## Рекомендации для родителей.

Байдаева З.Х

### Как правильно одеть ребенка весной ?



Как правильно одевать ребенка весной и осенью

Весна и осень характерны перепадами температур, то подморозит, то снег тает и ручьи бегут, то дождик, то яркое солнце создает в воздухе такое тепло, что температура не отличается от летней. Вывод: Общие рекомендации есть, но факторы погоды каждого дня должны отслеживаться родителями, и ребенок всегда должен быть одет по погоде!

Дети должны одеваться как взрослые, начиная с 3 лет. Учитывая более подвижный образ жизни ребенка, мы можем одеть его чуть легче, чем одеваемся сами. Одежда должна быть по размеру, не стеснять движения ребенка, легкой и удобной в содержании. Выбирайте одежду из качественных тканей, которые защищают от ветра, воды и грязи извне, но дают выйти лишнему теплу, накопившемуся внутри! Одежда должна дышать! Современные ткани легко стираются, быстро сохнут, а некоторые (мембрана) вообще чистятся с помощью влажной тряпочки. На улице прохладно и сухо: (зимняя одежда носится до -8,-7 градусов, при более высокой температуре воздуха носим весеннюю верхнюю одежду) Тонкое хлопковое нательное белье, полушерстяной джемпер или свитерок, хлопковые или смесовые штанишки или колготки и комбинезон или комплект на тонком слое синтепона. Шапочка, носочки, обувь по сезону. Перчатки тонкие.

Очень спасает в такое время многослойность в одежде. Вместо вязаного свитера можно одеть две более тонкие кофточки и снять потом, если становится жарко.. Если вы используете мембрану, то просто оденьте на голое тело термобелье, сверху хлопковый свитер и комбинезон для осени из мембраны на изософте. На улице тепло и влажно :тут незаменимы ветровочные комплекты или комбинезоны в качестве верхней одежды. Следим, что- бы влага не попадала на одежду внутрь.

Под резиновую обувь обязательно надеть плотные носки из хлопка или смесовой пряжи, хорошо впитывающие влагу. Следим, что- бы не было жарко ножкам и спинке. На улице прохладно и сыро. Футболка с длинным рукавом, полушерстяной джемпер, желательна с воротом. Комплект или комбинезон на синтепоне. Осенние ботинки или сапожки на хлопковые носки .Плотная шапочка из флиса, или смесовой пряжи. На улице сухо и тепло, но еще не лето!

Вместо ветровок и плащей можно надеть джинсовые курточки, утепленные толстовки из хлопка и флиса. Вязаные вещи. Эта одежда лучше дышит. А вот при сильном ветре без ветровки не обойтись! Как одеть новорожденного малыша весной? По погоде! Она весной может быть разной. Общие рекомендации: хлопковый комбинезон, поддева (варианты поддевы: флисовый комбинезон, тонкий полушерстяной, толстый махровый, плотный хлопковый,) Верхняя одежда: конверт или комбинезон- трансформер по сезону. Шапочка по сезону. Если становится теплее, то поддеву выбираете более легкую, переходите от шерсти и флисовых вещей на хлопковые. Проверяйте температуру тела своего малыша.

Показателем комфортной температуры являются ручки и спинка, если они теплые-ребенок одет правильно! Гуляйте каждый день !Это укрепляет иммунитет Вашего малыша! Желаем крепкого здоровья Вам и Вашим деткам!