

Поради батькам: "Як одягати дитину взимку"



Зима – той період, в який дітей, як правило, батьки намагаються одягати при виході на вулицю тепліше. Але чи правильно це? Є радикальний спосіб, щоб не ламати голову – взагалі не випускати дитину на вулицю взимку. Адже через холод вона може простудитися. Всі батьки розуміють, що малятам потрібне, свіже повітря.

Зимові одяжки

Щоб дитина взимку не змерзнула, її потрібно одягати в теплий стьобаний комбінезон, або в курточку зі штанцями. Адже, якщо дитина зайде в приміщення, вона зможе легко зняти курточку, щоб не було жарко в одязі. А окремі штанці можна легко зняти, якщо дитина захоче в туалет.

Перше, при покупці зимової курточки, особлива увага приділи її довжині. Спина не повинна оголюватися, якщо маля буде присідати

Друге, якою повинна бути підкладка? Вона повинна бути теплою, м'якою, комфортною. Найважливіші елементи дитячого гардероба взимку – це шапка, тепле взуття, шарф і рукавиці.

Третє, повинна бути безпека. До одягу маляти, не забудь прикріпити яскраві світловідбивні елементи.

Як правильно одягнути дитину взимку?



Ось кілька корисних рекомендацій: (для зручності тут температура розбита на чотири основних інтервали).

1) Від -5° до $+5^{\circ}$ – при цій температурі рекомендовано одягати термобілизну (футболку з довгим рукавом і колготки), комбінезон на синтепоні, бавовняні (але не вовняні) шкарпетки, взуття з вовняною устілкою, вовняну шапку і поліестерові рукавички. Коли на вулиці температура досягає до -5

$^{\circ}$, термобілизна – прекрасна альтернатива светра. Така білизна має властивість виводити вологу і створювати з теплового повітря прошарок на тілі дитини. Це гарантує те, що дитина залишиться сухою і при активному русі не буде мокрою.

2) Від -10° до -5° при цій температурі попередній комплект одягу можна доповнити одним шаром одягу, наприклад, поверх термобілизни можна надіти легку лляний або бавовняний светр. Шкарпетки бажано надягати шерстяні.

3) Від -15° до -10° це вже досить холодна температура не тільки для дитини. Тому в цьому температурному проміжку бажано надягати одяг з флісу (легкої штучної шерсті). Поверх

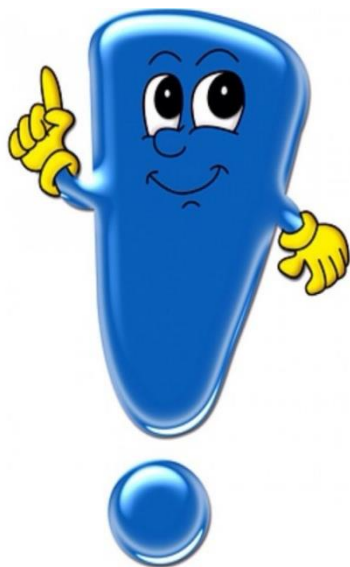


простих шкарпеток одягають вовняні. Хорошим варіантом буде пуховий комбінезон. Зверху вовняної шапки надягають капюшон, ручки захищають за допомогою рукавиць з вовни або з підкладкою з хутра.

4) Від -23° до -15° . Зрозуміло, при такій температурі на вулицю виходити зовсім не рекомендується. Але якщо немає іншого виходу, то одягати дитину слід також як і в попередньому пункті. Але слід якомога сильніше скоротити час перебування на холоді, і для уникнення обмороження, ніс та щоки малюка слід обмазати кремом з гліцерином.



Ознаки того, що дитині комфортно на прогулянці:



– *Виступив рум'янець* – показник хорошої циркуляції крові. А ось блідість, що з'явилася услід за почервонінням, свідчення того, що дитина замерзла.

– *Якщо треба переконатися змерзла дитина чи ні* – поторгайте його за шю: якщо вона холодна – пора йти додому, якщо волога – значить малюк спітнів і йому жарко.

– *Після прогулянки перевірте у дитини ноги: якщо ступні вологі* – замініть шкарпетки на інші, більш легкі. Якщо ноги холодні – надягайте додатково вовняні шкарпетки.

На завершення маленька порада: не кутайте дитину при виході на прогулянку. Якщо на вулиці температура вище -5° , не накидайте на шапку додатково капюшон. Якщо у малюка спітніє голова, у нього більші шанси простудитися!

Профілактика грипу

Загартовування:

- ✓ Прийом загальнозміцнювальних і тонізуючих препаратів (екстракт женьшеню, ехінацеї), препаратів більш вираженої імуномодульованої дії;
- ✓ Прийом вітамінних комплексів або вітаміну С у дозі 0,5 г на добу;
- ✓ Систематичне споживання цибулі, часнику, лимонів;
- ✓ Дотримання належного повітряного режиму: постійне провітрювання приміщень, їх ароматизація ароматичними оліями шавлії, чайного дерева тощо.

Не забувайте про вітаміни

У зимовий період раціон малюка має бути висококалорійним, вміщувати багато білків, вуглеводів і вітамінів. Каші, м'ясо, риба, нежирні свинина і яловичина мають складати основу харчування. І звісно ж, не можна забувати про овочі й фрукти. Холодної пори року найважливішим є вітамін С, який захищає дитячий організм від застуди. Його у великій кількості містять петрушка, солодкий болгарський перець, брюссельська, цвітна, білоголова капусти та шпинат. Аби максимально зберегти цінні речовини в овочах, варіть їх не надто довго. Найбільш корисними фруктами взимку вважаються ківі, лимон, апельсин, грейпфрут і мандарин. Якщо у малюка діатез чи алергія на ці фрукти, замінити їх можуть морожені ягоди: суниці, малина, чорна смородина, агрус.

