

## **Как одеть ребенка, чтобы он не замерз, или откуда берутся простуды**

*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 хлопчатобумажных 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**

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

### **Как одеть ребенка зимой, чтобы не было мучительно больно?**

Совет "на один слой больше, чем себя" остается далеко в прошлом. Сегодня для детей выпускают достаточно высокотехнологичные комбинезоны — там, где взрослому требуется свитер, ребенок посвистывает в тонкой водолазке. И материалы для "второго слоя" используются другие. К примеру, флис — это искусственная шерсть, по своим характеристикам он равен ей, но по весу гораздо легче. Многие фирмы выпускают поддёвы, это комбинезоны или комплекты из флиса или шерсти, поддёвы заменяют традиционные теплые костюмчики: они отлично греют и не теряют форму после стирок.

Шерстяную шапочку можно заменить шапкой из двойного флиса. На замену меховым пришли шапки с синтетическими утеплителями (изософт, тинсулейт) — и шерстяные шлемы, позволяющие не использовать шарфик. Некоторые шлемы дополнительно утеплены. Тонкий шерстяной шлем допускается носить без капюшона до температуры  $-10$ , исключая дни с пронизывающим ветром.

В помощь замерзающим ручкам производители выпускают непромокаемые варежки-краги, это аналог спортивных рукавиц. Варежки-краги имеют удлиненную манжету на липучке или молнии. Манжета натягивается на рукав — или прячется под него. Эти варежки утепляются овчиной, тинсулейтом или другим наполнителем. Важно, чтобы непромокайки были мягкими, не "дубовыми", иначе ребенок просто откажется их носить.

### **Вот 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.

### **Что такое термобелье?**

Это белье, предназначенное для сбережения тепла и лучшего отвода влаги.

Содержащийся в ткани воздух, соприкасаясь с телом, нагревается до комфортной температуры. Создается защитная прослойка из теплого воздуха между кожей и холодной улицей. Известно, что натуральные ткани впитывают влагу тела, которая выделяется, даже когда человек стоит. Чтобы ее нагреть и вывести наружу, затрачивается куча энергии — за это время ребенок успеет замерзнуть. Термобелье позволяет многократно ускорить этот процесс. Оно может быть выполнено из полиэстера, полипропилена, флиса, полартека (тонкого высококачественного флиса) шерсти, хлопка или их сочетания. Также используются специальные ткани термолайт и термолайф, это запатентованные названия синтетических волокон.

Выбирая термобелье, учитывайте, какая из его функций для вас важнее!

Одни модели термобелья рассчитаны на интенсивный отвод влаги, но при этом почти не греют, другие наоборот, отлично греют, а вот влагу отводят плохо. Для пассивных прогулок (малыш много времени проводит в коляске) подойдет термобелье, содержащее не менее 40% натуральных тканей. Для активных — примесь синтетики должна быть подавляющей. Термобелье используется только для прогулок! В помещении ребенка нужно переодеть во что-либо натуральное.

**Как носить?** На голое тело. Имейте в виду: если ребенок очень активный, белье с шерстью может негативно действовать на кожу, вплоть до аллергии.

**Уход:** стирка при температуре не выше +40С с мылом или стиральным порошком. Можно делать это вручную или в стиральной машине на "бережном" режиме стирки с добавлением ополаскивателя и без отжима.

### **Экскурс в физиологию**

Все знают, что простуды случаются от переохлаждений или перегрева — и последующего переохлаждения.

Когда человека с детства приучают к холоду, как к норме, а не опасности, его организм слаженно реагирует на низкие температуры. При охлаждении кровь приливает к органам, старательно их "прогревая", защитные силы активизируются. На улице кожа становится холодной — это как раз отливает кровь, чтобы спасти внутренние органы. Но если очень холодно, да еще и человек не двигается — кровь "застывает", организм становится уязвимым. Мораль: не бойтесь закаливания. Не бойтесь холодных полов — пусть ребенок ходит босиком (не "вдруг", конечно, а постепенно). Открывайте зимой форточки. Обливайте ребенка прохладной водой после каждого купания. Мифы про "холодный пол" и "жуткие сквозняки" — это большей частью всего лишь мифы. Организм должен понимать, что холод — это нормально, а не "ах". Если человека с рождения приучили к перепаду температур, при охлаждении кровь останется, грубо говоря, где была, сохранив руки, ноги и лицо — теплыми, а не запаникует и не убежит спасать другие органы, подчиняясь нервному напряжению.

**На основе материала:**

<http://www.7ya.ru/article/Kak-odet-rebenka-chtoby-on-ne-zamerz-ili-Otkuda-berutsya-prostudy>