

## Как правильно одевать ребенка до года? (информация для родителей)

Нарядно одетые малыши всегда вызывают улыбку миленького. Для ребенка - все только самое лучшее и красивое. Но одежда должна служить ребенку не только красивым аксессуаром, прежде всего, она должна защищать его от холода и жары и не создавать дискомфорта.

У детей младше одного года еще несовершенная терморегуляция. Поэтому, даже если вам кажется, что на улице не так уж холодно, это не значит, что малыш будет считать так же. Одевать ребенка надо строго по погоде, которая может быть разной даже в течение одной зимы и тех же суток. Родителям часто кажется, что ребенку холодно, что укутывать его нужно как можно теплее. Это мнение зачастую ошибочно. Как же следует одевать ребенка, чтобы он чувствовал себя комфортно?



Прежде чем начать обсуждать вопрос о принципах, которых следует придерживаться одевая малыша, стоит вспомнить об особенностях терморегуляции новорожденных.

У доношенных новорожденных теплопродукция несколько опережает по интенсивности теплоотдачу. Однако на протяжении первого месяца жизни и процессы теплопродукции, и процессы теплоотдачи несколько несовершенны. Особенно это касается недоношенных или маловесных детей (у которых масса тела при рождении была около 2,5 кг или меньше). Новорожденные дети имеют довольно тонкий подкожный жировой слой, играющий одну из основных ролей в защите организма от переохлаждения. С другой стороны, у новорожденных малышей еще не функционируют потовые железы, отвечающие за отдачу излишков тепла посредством испарения пота с поверхности кожи. К месяцу

толщина подкожного жирового слоя увеличивается, защита от переохлаждения, таким образом, становится лучше. А вот процессы теплоотдачи по-прежнему остаются несовершенными: потовые железы начинают активно функционировать только к трем годам жизни ребенка.

Вот эти особенности терморегуляции и нужно учитывать, одевая кроху. Новорожденного малыша нужно одевать несколько теплее, чем ребенка в возрасте старше месяца. Но в целом, в этом вопросе, следует ориентироваться на свои ощущения комфорта с той поправкой, что в помещении, когда взрослому человеку температура воздуха кажется пониженной, ребенку может быть вполне комфортно, а когда взрослому тепло - малышу может быть жарко.

На улице же наблюдается обратная зависимость: если ребенок лежит неподвижно в коляске, то в холодное время года он может замерзнуть быстрее, чем взрослый человек, который согревается за счет активных мышечных сокращений.

Так же при выборе одежды для ребенка нужно учитывать возраст, сезонность, его физическое состояние, температуру воздуха в комнате или на улице, состав ткани.

### Одежда для зимних прогулок.

#### При температуре от -5 до +2 надо одеть:

- хлопчатобумажное белье, теплую кофточку + теплый комбинезон без рукавов или просто теплый комбинезон с рукавами (к примеру, полушерстяной или шерстяной),

- зимний комбинезон,
- хлопчатобумажные и шерстяные носки (с учетом того, что у комбинезона закрытые «ножки»),
- хлопчатобумажный чепчик,
- шерстяную шапочку, сверху обязательно капюшон зимнего комбинезона,

*Если столбик термометра опустился ниже отметки -20 градусов, то прогулку лучше отложить или сократить ее. Но если вы уже оказались на улице, то надо периодически проверять, не замерз ли малыш.*

#### *Как это определить?*

- По бледным щекам и покрасневшему носу.*
- По поведению ребенка: вряд ли младенец будет сладко спать, если ему холодно.*
- По холодной шее и запястьям.*

- варежки и шарф.

#### При температуре от -10 до -5:

К вышеперечисленным вещам добавляются еще несколько:

- между бельем и кофточкой должна быть надета водолазка,
- под теплый комбинезон надо надеть рейтузы,
- дополнительно надеваются теплые носки или утепленные ботиночки (в зависимости от конфигурации комбинезона).

#### При температуре от -17 до -10:

В такую погоду не стоит надолго задерживаться с малышом на улице. Но если выйти все же необходимо, то надо позаботиться о том, чтобы была утеплена сама коляска. Среди вещей, кроме тех, о которых говорилось ранее, должны присутствовать:

- теплый жилет (можно даже на меху),
- валенки — вместо сапожек,
- утепленная шапка вместо шерстяной.

### Одежда для весны и осени.

В межсезонье погода бывает непредсказуемой. В это время температура уже (или еще) выше нуля, светит солнце, поэтому одежда должна быть многослойной:

- футболка и колготки (или ползунки для самых маленьких),
- трикотажная кофточка и штаны,
- теплый комбинезон,
- демисезонный комбинезон,
- теплые носки,
- трикотажный чепчик или шапочка,
- теплая шапка (можно надевать не шерстяную),
- сапожки,
- легкий шарф и перчатки.

Что касается обуви, то для тех малышей, которые уже ходят, лучше выбрать сапожки с водоотталкивающей поверхностью, возможно, резиновые (только с шерстяной или меховой подкладкой). Отличный вариант — мембранная обувь. Для более теплого и сухого периода пригодятся сапоги без утеплителя.

*Особое внимание надо уделить обуви, ведь ребенок не просто сидит или лежит, он ходит по холодной земле и снегу.*

#### Что надо учесть при выборе обуви?

1. *Внимательно следить за тем, чтобы ботиночки или сапожки не были малы или впрытык, потому что так ноги скорее замерзнут.*
2. *При минусовой температуре в обуви обязательно должна быть теплая стелька.*
3. *В валенках тем, кто только начинает ходить, передвигаться сложно, поэтому лучше предпочесть сапоги на меху.*

*Если речь о температуре выше +12 градусов, то можно не надевать теплый комбинезон и ограничиться одной шапкой. Капюшон надевается в том случае, если на улице ветер.*



## Одежда для летних прогулок.

### Летняя одежда для младенцев

Первые 3-4 месяца ребенок гуляет, лежа в коляске. Поэтому при температуре воздуха от +20 градусов и выше достаточно надеть:

- чепчик,
- распашонку (тонкую трикотажную кофточку),
- ползунки или хлопчатобумажные штанишки,
- носочки.

Одежда должна быть сделана из натуральных тканей, так ребенок не перегреется. В коляску не должны проникать прямые солнечные лучи, потому лучше использовать специальные накидки из продуваемых тканей. Многослойность и в этом случае будет актуальна.

### Летняя одежда для детей 5-9 месяцев

В возрасте полугода и старше малыш уже сидит в коляске и больше двигается, поэтому вещи на нем должны быть, в первую очередь, удобными. Ткани, из которых сделана одежда, также должны быть натуральными.

Вещи для прогулки:

- футболка или рубашка,
- просторные штаны, комбинезон или сарафан (для девочек),
- тонкие носочки,
- босоножки из натурального материала (для деток постарше),
- чепчик можно заменить косынкой, шапочкой, панамкой и даже легкой кепкой.

К тому, что надето на голову, надо отнестись особенно внимательно. Важно, чтобы голова не потела, но при ветре ушки должны быть прикрыты.

### Летняя одежда для детей 9-12 месяцев

Часто в возрасте девяти месяцев дети уже начинают ходить, поэтому надо позаботиться о том, чтобы малышу было легко двигаться.

Летняя «амуниция» малыша состоит из:

- боди с рукавами (если ребенок еще в памперсе, то модель может быть любой, а для тех, кто уже умеет проситься на горшок, можно выбрать боди на застёжке внизу),
- штанишки, капри или легкий комбинезон с закрытыми коленками,
- тонкие носочки,
- босоножки с устойчивой пяткой.

## Малыш дома.

Температура воздуха в комнате должна быть в пределах 23-24°C, когда ребенок бодрствует, и 22-23°C, когда он спит. Такая **температура может показаться очень низкой взрослому человеку, но ребенок, одетый соответствующим образом, будет чувствовать себя вполне комфортно.** Если температура воздуха в помещении поддерживается на уровне 24°C, новорожденный ребенок (до 1 месяца), может быть одет в трикотажный комбинезон, под который можно надеть боди. **При температуре воздуха в комнате не ниже 22°C надевать чепчик нет необходимости.** Не случайно рекомендуется одевать ребенка несколько теплее, когда он находится в пеленках, - ведь в этом случае он лишен возможности активно двигаться. А, как известно, активные мышечные сокращения способствуют значительному выделению тепла и согреванию организма. Поэтому **дети, которых не пеленают, подвергаются гораздо**

Для ребенка любого  
возраста обязательно  
надо прихватить на  
улицу сменную одежду и  
кофточку.



**меньшему риску замерзнуть, чем их ровесники, растущие в пеленках.**

Во время сна ребенка необходимо укрыть легким одеялом или пледом. Существуют сетчатые одеяла, которые пропускают воздух и хорошо сохраняют температуру комфорта. **Не стоит пользоваться слишком теплыми одеялами - шерстяными или ватными. Под таким одеялом велика вероятность перегрева малыша.**

Чтобы младенец не раскрывался во сне, можно использовать специальные спальные мешки для грудных детей, сшитые из утепленного материала. Они крепятся на плечиках ребенка, как ползунки, при этом ножки оказываются полностью укрытыми наглухо зашитой нижней частью спального мешка.

В жаркие летние дни, ребенок может быть одет максимально легко - в дневные часы достаточно надеть боди. Ночью же, если удастся понизить температуру воздуха в помещении до комфортных показателей, нужно надеть тонкий комбинезон.

### Как одевать ребенка при появлении жара.



Когда у больного ребенка наблюдается жар, ни в коем случае нельзя его укутывать. При жаре происходит активная выработка жидкости потовыми железами, что может стать причиной намокания нижнего белья. В данном случае, чтобы предотвратить излишнее потоотделение, особенно в зимнее время, когда сквозняк может проникнуть в помещение при открытии входной двери, на ребенка нужно надевать легкую

одежду. Всегда нужно следить за тем, чтобы одежда малыша при температуре оставалась сухой. И как только нижнее белье становится влажным, его нужно переодеть.

*В тех случаях, когда у ребенка при температуре нет озноба или жара, надевать на него необходимо одежду, подходящую по сезону.*

Если вам врач не поставил под запрет прогулки на свежем воздухе, и даже если на улице холодно, не нужно укутывать ребенка. Надевать его нужно точно так же, как и здорового, однако, необходимо постоянно следить за уровнем потоотделения и за тем, чтобы его нижнее белье всегда оставалось сухим.

Температура у ребенка является вполне нормальным физиологическим процессом, но для того чтобы не возникло осложнений, нужно знать, как правильно одевать ребенка при температуре.

**Уважаемые родители, а как одет ваш ребенок? Не напоминает ли он кочан капусты, на котором много застежек и резинок?**

**Врач-методист отдела комплексных программ профилактики неинфекционных заболеваний детского населения ГКУЗ «ВОЦМП» В.И.Натарина**