

# КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ: 5 СОВЕТОВ



Фото: shutterstock.com

**Осенняя погода очень коварна. Ребенка осенью необходимо одевать так, чтобы он и не замерз, и не перегрелся.**

Осенняя погода – самая сложная для экипировки ребенка на прогулку. Летом все ясно – одеваем по минимуму и панамку на голову. Зимой – термобелье, комбинезон, варежки и теплую шапку. А вот что делать осенью, в эпоху переменчивой погоды? Чтобы осенняя прогулка была комфортной, ребенок должен быть правильно одет.

## **Совет №1: Выбор одежды**

Выбирать нужно одежду из натуральных материалов: они обеспечивают свободную циркуляцию воздуха и влаги, поэтому в таких нарядах у ребенка меньше вероятности вспотеть и перегреться. Синтетическая одежда может привести к переохлаждению организма ребенка. Если же ему станет жарко, то в синтетической водолазке он вспотеет за несколько минут.

Исключение составляют специфические современные ткани, из которых изготавливают мембранозную одежду. Такие куртки и комбинезоны не промокают, не пропускают ветер и хорошо удерживают тепло. К тому же они очень легкие, поэтому ребенку удобно и комфортно в них гулять.

## **Совет №2: Больше - лучше?**

Известное правило – до шести месяцев +1 – учит нас надевать на малыша младше полугода на один слой больше одежды, чем на себя, взрослого человека. И это при том, что такой малыш лежит в коляске и почти не двигается. Что говорить про детей старшего возраста, которые постоянно в движении. Не стоит их кутать – так только повышается вероятность возникновения простуды вспотевшего малыша.

### **Совет №3: Правильная шапка**

Надевать шерстяной головной убор не следует – можно перегреть ребенку голову. Хорошо подходят вязанные хлопковые варианты, возможно с тонкой подкладкой. Однако важное условие для таких шапочек – ушки с завязками. Они уберегут малышей от отитов (воспаления уха).

### **Совет №4: Внимание, обувь!**

Осенью часто идут дожди, поэтому лучше выбирать непромокаемую обувь. И вовсе не обязательно это должны быть тяжелые резиновые сапоги. В настоящее время большинство мембранозной обуви не пропускает влагу извне.

Очень важно, чтобы обувь была по размеру. Ботинки впритык будут сдавливать ступню, препятствуя нормальному кровообращению, что чревато замерзшими ногами. В обуви на вырост малыши часто спотыкаются и падают, испытывая большое неудобство на прогулке.

### **Совет №5: Шарф и «аксессуары»**

Нужно помнить, что шарф – для шеи. Им не рекомендуют закрывать лицо. Из-за дыхания ребенка он будет увлажняться, что увеличивает вероятность простуды!

Рекомендуют брать на улицу несколько пар перчаток или варежек на случай их промокания.

### **Как одевать ребенка осенью: примерный гардероб**

Осенью популярны куртки, штаны и комбинезоны на флисе. Они сами по себе достаточно теплые и не требуют поддевания шерстяных свитеров и термобелья.

Под комбинезон следует надеть хлопковую водолазку или футболку с длинным рукавом и хлопковые колготочки. То же самое касается пары куртка-штаны (джинсы, спортивные брюки).