

Как одевать ребенка летом

Казалось бы, в теплую летнюю погоду не должно возникать вопроса, как одеть ребенка на прогулку. Однако многие мамы маленьких детей (особенно грудничков) перестраховываются или наоборот — забывают об элементарных вещах вроде головного убора.

Итак, как одевать ребенка летом?

Некоторые родители слепо следуют правилу «на ребенка нужно надевать на один слой одежды больше, чем на себя». Возможно, зимой оно и действует (хотя и это сомнительно), но только не летом. На прогулке ребенок будет активно двигаться и непременно вспотеет, в результате ему хватит малейшего ветерка или пары минут под кондиционером, чтобы простудиться. А мамы потом удивляются: как же так, я ведь одела ребенка тепло. Вот именно — слишком тепло. Перегрев может привести даже к тепловому удару.

Если вы хотите правильно одевать ребенка летом, одевайте его так, как одели бы себя: не стоит кутать ребенка, если на улице жара. Лучше взять с собой на прогулку теплую кофту с длинным рукавом на случай, если погода резко испортится. Одевать ребенка следует в одежду из натуральных материалов, таких как лен или хлопок. Никакой синтетики! Стоит выбирать одежду светлых цветов.

В солнечную погоду майкам стоит предпочесть футболки или рубашки с рукавами, прикрывающими плечи: именно эта часть тела у детей обгорает быстрее всего. То же касается и нарядов для девочек: вместо сарафана лучше надеть платье с рукавами. Если рукава легкие и свободные, они не причинят никакого дискомфорта ребенку.

Также в солнечную погоду ребенку необходим головной убор. В пасмурную погоду, даже в теплую, необходимости в нем нет. Не все дети любят головные уборы, в этом случае предложите ребенку одежду с капюшоном.

Еще необходимо защитить глаза ребенка от яркого солнца. Детям постарше можно предложить надеть солнцезащитные очки. Только учтите, что они должны быть качественными, никаких дешевых очков с пластмассовыми линзами, которые от солнца почти не защищают, зато сильно утомляют глаза. Вместо очков можно предложить ребенку легкую кепку с козырьком.

Все эти рекомендации относительно того, как одевать ребенка летом, касаются детей постарше, которые на прогулке не лежат все время в коляске, а умеют ходить сами.

Как одеть летом грудного ребенка, чтобы он не замерз и не перегрелся?

Первым делом мамы надевают на ребенка памперсы - куда же без них. Учтите, что при температуре выше 25 градусов ребенку в памперсе будет жарко, это может обернуться проблемами с кожей: раздражения, опрелости и т. п. Поэтому в сильную жару лучше подгузник на ребенка не надевать. Вместо этого наденьте на него х/б трусики и постелите в коляску одноразовую впитывающую пеленку.

В прохладную (до 18 градусов) погоду можно одеть ребенка в хлопковый комбинезон (слип) или комбинацию из штанишек, боды с длинными рукавами, носков и тоненькой шапочки или чепчика. Вариант для теплой погоды — это легкая распашонка, футболка, боды или сарафан. Одежда должна быть легкой, светлой, из натуральных тканей. На случай похолодания возьмите с собой на прогулку легкое одеяло, которым можно будет укрыть ребенка.

Если ребенок в коляске, от солнца его защитит полог (только не занавешивайте сильно коляску, чтобы ребенок мог получать достаточно свежего воздуха). А если во время прогулки вы несете ребенка в сленге или на руках, обязательно нужна панамка от солнца.

Выбирая одежду для прогулки с ребенком, учтите, принимать во внимание нужно не ту температуру, которую показывает градусник, а так называемую температуру комфорта, которая рассчитывается с учетом силы ветра. Скажем, одевать ребенка летом в теплую, но очень ветреную погоду нужно так же, как в прохладную, но безветренную.

Решая, как одевать ребенка летом, не стоит бросаться в крайности: ребенок не должен быть одет не слишком тепло, ни слишком легко. Просто будьте благоразумны, одевайте ребенка по погоде и берите с собой теплую одежду на случай похолодания.