

detkityumen.ru

Оденемся?

Каждая женщина, будучи еще беременной, обязательно задумывается, какие вещички лучше всего покупать будущему малышу, как и во что одевать его, когда он родится.

Делать покупки в магазинах для детей так приятно! Но вот кроха появляется на свет, тем более, если это первенец, молодая мамочка просто теряется в догадках: не холодно или не жарко ли ее ребеночку?

Оденемся? Можно дать общие рекомендации относительно того, как одевать новорожденного малыша при разных температурах в помещении и на улице, но при этом не забудьте, что вам всегда придется учитывать индивидуальные особенности организма каждого грудничка.

Определить, не замерз ли ваш ребенок, можно по двум признакам. Во-первых, по носику. Если он холодный, значит, малыш замерз; если очень горячий, значит, ему жарко, ну а если крошечный носик теплый — его обладателю тепло, уютно и комфортно.

Во-вторых, верным признаком того, что дитя замерзло, является икота.

Итак, предлагаем некоторые общие рекомендации о том, как лучше одевать ребеночка, а вы, дорогие мамочки, не забывайте пробовать носик своего крохи и вносить корректизы в детский наряд, если это понадобится. Во-первых, можно и нужно во время сна накрывать кроху одеялом. Во-вторых, реально заменять „споли“ одежды: например, если вы вместо осеннего комбинезона надеваете на малыша зимний, то, соответственно, один слой теплой одежды можно убрать. И еще: для тех, кто пеленает своего малыша в первые месяцы жизни, слова „однослойная“ или „пятислойная одежда“ указывают на количество пеленочек и одеял (или конвертов). В теплое время это хлопчатобумажные пеленки, а в холодное — фланелевые.

Когда вы с крохой находитесь **в помещении**, придерживайтесь такой схемы:

- 23°C - тонкая х/б майка (далее — х/б белье).
- 21 - 23°C — 1-2-слойная одежда: тонкое х/б белье, легкий х/б костюмчик, а также х/б носочки.
- 18 - 20°C — 2-слойная одежда: х/б белье, плотный фланелевый или трикотажный костюм с длинным рукавом, шерстяные носки.
- 15 - 17°C — 3-слойная одежда: х/б белье, легкий х/б костюм, полуsherстяной или шерстяной костюмчик с длинным рукавом, а также шерстяные носочки.

На улице:

- 25°C и выше — тонкое х/б белье и легкий головной убор от солнца (можно без головного убора, на ваш выбор)
- 23 - 24°C - 1-2-слойная одежда: тонкое х/б белье, легкий х/б костюм, панамка или легкий чепчик (можно обойтись и без головного убора).
- 20 - 22°C — 2-слойная одежда: х/б белье, х/б или трикотажный костюм с длинным рукавом, носки, х/б.
- 17 - 19°C — 3-слойная одежда: х/б белье, х/б костюм, плотный трикотажный или полуsherстяной костюмчик с длинными рукавами, носочки.

- 14 - 16°C — 4-слойная одежда: х/б белье, х/б костюм, полушиерстяной или шерстяной костюм с длинными рукавами, теплая кофточка, шерстяные носки, полушиерстяная или плотная трикотажная шапочка.
- 10 - 13° С — 4-слойная одежда: х/б белье, х/б костюм, плотный трикотажный или полушиерстяной костюм, носки х/б и шерстяные, осенний комбинезон, полушиерстяная или плотная трикотажная шапочка.
- 3 - 9°C — 5-слойная одежда: х/б белье, х/б костюм, полушиерстяной или шерстяной костюм, теплая кофта, рейтзузы, 2 пары шерстяных носок, осенний комбинезон, х/б чепчик, шерстяная шапка, варежки, шарф.
- -5 - +2°C — 5-слойная одежда: х/б белье, х/б костюм, трикотажный или полушиерстяной костюм, шерстяная кофта, рейтзузы, 2 пары шерстяных носок, зимний комбинезон, трикотажный чепчик, шерстяная шапка, варежки и шарфик.

Что же касается температуры ниже -5°C, тут уж решать вам. Среди российских мамочек бытует очень стойкое мнение, что с грудничком непременно нужно гулять, причем подолгу и при любой погоде, в том числе и на морозе. И вот многие мамы героически выхаживают с коляской на морозе. Но не все согласны с этой категорической позицией. Однажды в детской поликлинике пожилая врач-педиатр объясняла молодой маме: „Понимаете, это крошечное трехмесячное существо не приспособлено к прогулкам на морозе — его неокрепшая носоглотка реагирует на низкую температуру. Попробуйте-ка вы, взрослый человек, укутаться как следует и проспать часа полтора на холода. Вы наверняка заболеете. Вот и ваш малыш — может, он и не заболеет сразу, но потом будет подвержен простудам даже при небольших перепадах температуры”. Западные мамочки редко выйдут с малышом на улицу при температуре - 10°C.

Однако, если вы все же уверены, что морозный воздух не повредит вашему крохе, укутывайте его потеплее и не забывайте время от времени проверять его носик!

Каждая мамочка сама должна выбирать, как одевать ребенка. Это только общие рекомендации.

Так тепло!</p><p> Немецкие специалисты В. Гёбель и М. Гёклер, авторы книги "Ребенок. От младенчества к совершеннолетию" советуют пользоваться маячками, свитерами и штанишками из овечьей шерсти или купить крохе овечье одеяло. Дело в том, что овечья шерсть обладает редкостным свойством впитывать влагу (до 30% собственного веса), не становясь сырой на ощупь. Влага испаряется через шерсть и при этом почти не охлаждает кожу. То есть сохраняется термоизоляция.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/211/