## Одеваем ребенка осенью

В межсезонье выбор одежды для ребенка представляет для родителей больше сложностей, чем в зимний холод и летнюю жару. В это время погода переменчива: то выглянет солнышко, то подует ветер, то заморосит дождь. Если понаблюдать за малышами на детской площадке, все одеты по-разному. Одни похожи на многослойные колобки «в семи одежках», другие бегают в футболках и легких курточках нараспашку. Большинство родителей склонны к первому варианту — перестраховаться и одеть ребенка потеплее. Обе крайности неуместны и вредны для здоровья малыша.

При решении данного вопроса необходимо помнить о том, что во время ежедневных прогулок, подвижных игр на свежем воздухе детям в одежде должно быть комфортно и удобно. Правильная одежда должна легко одеваться и сниматься. Желательно, чтобы одежда была из натуральных тканей: хлопчатобумажные и шерстяные вещи хорошо сохраняют тепло и позволяют коже дышать. При выборе одежды учитывайте темперамент ребенка: подвижных детей нужно одевать более легко, так как они активно двигаются и больше потеют, спокойных — потеплее.

В соответствии с гигиеническими требованиями к тканям для детской одежды в холодное, дождливое время года одежда должна защищать от излишней потери тепла, одновременно с этим одежда должна быть и достаточно воздухопроницаемой, чтобы обеспечить смену воздуха, находящегося между одеждой и телом.

Одежда, особенно нижняя, должна хорошо впитывать пот. Более всего указанным гигиеническим требованиям отвечает шерстяная ткань. Некоторые сорта хлопчатобумажной ткани, особенно трикотаж, фланель, также обладают достаточно высокими гигиеническими качествами. Эти ткани хорошо сохраняют тепло, обеспечивают проветривание слоя воздуха между одеждой и телом, хорошо впитывают влагу.

Многие гигиенисты и врачи придерживаются мнения о том, что одежда для детей в осенний период должна быть трехслойной.

**Первый слой** - майка, плотно прилегающая к телу. Небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло.

**Второй слой** - водолазка или футболка с длинным рукавом и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного ребенка). Брюки или плотные джинсы для мальчиков, колготы или джинсы для девочек на подкладке защитят ребенка от дождя и ветра. Необходимо предусмотреть, чтобы во время приседания или наклонов у детей не обнажалась часть спины - брюки должны быть с высокой талией или на лямках.

**Третий слой** - куртка или ветровка должна быть непромокаемой и непродуваемой. Дети от 1 до 3 лет хорошо себя чувствуют в утепленном смежном комбинезоне, защищающем спинку от поддувания. Такие костюмы не задираются, не сползают и не стесняют свободу движений. Вещь должна быть удобной для одевания: наличие длинной молнии, а также липучек, при помощи которых можно регулировать объем. Важно не забывать родителям, что одежда не должна сковывать движения ребенка и быть тесной. Тесная одежда препятствует нормальному течению жизненных функций организма: затрудняет дыхание, теплоотдачу, пищеварение, лимфо- и кровообращение, может способствовать нарушению правильных форм тела в младшем возрасте, когда скелет наиболее податлив к механическим воздействиям.

Очень хорошо, если на комбинезоне или куртке предусмотрен съемный капюшон. Такая деталь не займет много места в сумке мамы и защитит голову ребенка в случае непредвиденного дождя.

**Шапочка** должна прикрывать лоб, уши и затылок ребенка. Выбирайте модели с ушками и завязками. Дети очень любопытны. В поиске нового они активно вертят головой во все стороны, поэтому обычная шапка будет постоянно сползать и смещаться. Лучше всего выбрать шапку-шлем, которая обеспечивает непродуваемость, защищая шею малыша от ветра и холода. Шлемы не сваливаются с головы во время подвижных игр и очень нравятся детям и родителям удобством в использовании. Даже малыши могут надеть и снять их самостоятельно.

Очень важной частью одежды является обувь и **варежки**. Длинные до локтя варежки-краги выпускаются из непромокаемых тканей. В дождливую погоду ребенок сможет возиться в мокром песке и запускать по лужам бумажные кораблики. Для сухой погоды подойдут тонкие перчатки или рукавички (выбирайте модели на завязках или резинках). Варежки должны быть однослойные из хлопчатобумажной или шерстяной ткани.

**Обувь** должна быть водонепроницаемой, обладая при этом дышащими свойствами. Нога ребенка не должна перегреваться и потеть. Преимуществом мембранной обуви является то, что внутри поддерживается постоянная температура. Подошва у обуви должна быть утолщенной, но гибкой. При выборе осенних сапожек и ботиночек отдавайте предпочтение изделиям на рифленой подошве. На ногах должны быть хлопчатобумажные плотные носки, плотно прилегающие к коже, плюс шерстяные носки в особо холодное время осени. Обувь должна легко одеваться и сниматься.

Детям все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью они бегают и веселятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для детей, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.

Подготовил:

|  |  |
| --- | --- |
| Врач по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе» | Е.А Листровая |

Согласовано:

|  |  |
| --- | --- |
| Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе | Н.В. Шатова |