

Jak ubierać dziecko w okresie zimowym

Zima to czas, w którym należy zwrócić szczególną uwagę na naszego przedszkolaka. Warto spędzać z nim czas na świeżym powietrzu, ale musimy dbać nie tylko o to, by się nie zaziębił, lecz również o to, by się nie przegrzał. A w dodatku dziecku w kilku warstwach ciepłych ubranek musi być wygodnie.

Ubranie dziecka tak, by nie było mu ani za ciepło, ani za zimno nie jest prostym zadaniem. Aby dobrze je wykonać, należy przestrzegać kilku zasad:

- ubieraj dziecko „na cebulkę” zamiast jednej, bardzo grubej warstwy,
- załóż dziecku taką liczbę ubrań (o podobnej grubości), jak sobie i dodaj do tego jedną dodatkową warstwę,
- stale kontroluj, czy dziecko nie jest przegrzane, w tym celu możesz włożyć mu rękę za ubranie i dotknąć karku – jeśli jest suchy (ale nie lodowaty) – dziecko ma się dobrze, jeśli mokry – dziecku jest za ciepło (to może się zdarzyć, kiedy dziecko bawi się i biega – jest mu wtedy zdecydowanie cieplej, niż tobie),
- pamiętaj, że przegrzanie dziecka jest groźniejsze, niż wyziębienie – jeśli wchodzicie do sklepu, zdejmij dziecku czapkę, szalik, rękawiczki i rozepnij kurtkę.

Ciepło i sucho

Zimą należy dbać nie tylko o to, aby maluchowi było ciepło, ale także, by miał na sobie suche ubranie. Dlatego kiedy pada śnieg, najlepiej sprawdzają się ubrania z nieprzemakalnych materiałów. Zwłaszcza, kiedy wychodzimy z dzieckiem z domu na zabawy na śniegu, konieczne będą nieprzemakalne buty, rękawiczki i spodnie (dobrze sprawdzają się te w formie kombinezonu). Warto też regularnie sprawdzać, czy podczas szaleństw na placu zabaw śnieg nie dostał się pod ubranie – jeśli tak, powinniśmy jak najszybciej iść do domu i zmienić ubranie. Koniecznie pamiętaj też o tym, że buzię malucha smarujemy specjalnym kremem dla dzieci na zimę.

Indywidualnie i na cebulkę

Żeby właściwie ubrać swoje dziecko, obserwuj je. Jeśli lubi biegać i szaleć – będzie potrzebować nieco cieńszej odzieży, a jeśli maluch woli spokojne spacerki, będzie potrzebował cieplejszego ubranka. Tutaj świetnie sprawdza się ubieranie „na cebulkę” – szalejącemu na śniegu maluchowi należy zdjąć jedną warstwę (nigdy wierzchnią), żeby się nie zgrzał i nie spocił.

Aby twoje dziecko zawsze było dobrze ubrane, trzymaj się kilku zasad tworzenia „cebulki”:

- wybierz bieliznę z oddychającego materiału,
- skarpetki powinny mieć właściwości odprowadzania wilgoci z powierzchni skóry,
- zakładaj dziecku buty wodo- i wiatroszczelne, z bardzo solidną podeszwą,
- przyda się bluza z polaru, która daje ciepło i dobrze izoluje,
- kurtka powinna być wiatro- i wodoszczelna, a zarazem wykonana z oddychającego materiału, powinna też mieć kaptur (przypinany na napy, nie przyszyty – w przypadku zahaczenia lub przytrzaśnięcia kaptur sam się odepnie, a dziecko będzie bezpieczne),
- dziecko powinno nosić czapkę i rękawiczki (koniecznie nieprzepuszczające wody),
- warto pomyśleć też o elementach odblaskowych na ubraniu przedszkolaka – to zwiększy jego bezpieczeństwo.

Najważniejsze, aby naszemu dziecku było ciepło i sucho, to podstawa. Pamiętajmy jednak, że ubranie powinno być również wygodne i nie ograniczające ruchów. Zadbajmy o to, by nasze dziecko nie miało za ciasnych bluzek albo np. za długich rękawów.

Kiedy spadnie śnieg, nie warto spędzać czasu z naszym przedszkolakiem tylko w domu. Przebywanie na świeżym powietrzu zwiększy jego odporność, zapewni mu odpowiednią ilość ruchu, a przede wszystkim, dostarczy maluchowi wspaniałej zabawy. Jeśli tylko zapewnisz dziecku wodoszczelne i ciepłe ubranie, spokojnie możecie szaleć na śniegu przez całą zimę.

Autor: Emilia Przybył

źródło: <http://zdrowyprzedszkolak.pl/index.php/akademia-zdrowego-przedszkolaka/zdrowy-przedszkolak/artykuly/item/133-jak-ubierac-dziecko-w-okresie-zimowym.html>