**«Одеваемся по погоде!»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

**Зима-холода.**

Для малышей, которые только появились на свет, важно проводить много времени на свежем воздухе. Гулять с ребенком на улице нужно буквально с первых дней жизни, это важная часть ухода за младенцем. Нужно учитывать особенности детского организма, чтобы правильно подготовить его к первому (и последующим) выходам на улицу зимой.

Важно одевать ребенка так, чтобы ему не было ни холодно, ни жарко. Учитывайте температуру на улице при подборе верхней одежды – на этикетках детской одежды производитель указывает объем уплотнителя и температуру, для которой он рассчитан.

Правила, которые сделают прогулку с младенцем комфортной:

* **Выбирайте одежду, которая не будет стеснять движения младенца**, давить, натирать. Она должна быть строго по размеру, и обязательно — только с наружными швами;
* **Ткани должны быть натуральными**, а для верхнего слоя – мембранными;
* Выходите **на прогулку только после кормления;**
* На прогулке не закрывайте лицо ребенка. Шарф не дает малышу свободно дышать, из-за него лицо покрывается испариной и возникают неприятные ощущения;
* **Одевать зимой ребенка нужно быстро;**
* Сначала одеться должны родители, потом стоит одевать младенца. Это поможет избежать перегрева.

Одевайте ребёнка в соответствии с его активностью на улице.

Как ваш ребёнок ведёт себя на улице? Сидит в санках? Ходит, но не бегает, и спокойно лепит снеговика? Или же носится с горки на горку? В зависимости от типа его активности может быть разный комплект одежды для малышей одного возраста и телосложения. Для малоактивных деток лучше подбирать одежду с утеплителем на 40-60 г больше среднего стандартного объема. Очень активным деткам, наоборот, можно «убавлять» вес утеплителя от рекомендуемой граммовки. Таким деткам не рекомендуется надевать тяжелые толстовки и комбинезоны. И обязательно нужно соблюдать принцип многослойности и старайтесь подбирать одежду строго по размеру.

**А что же в жару?**

Неонатальная (на первом году жизни) терморегуляция пока не работает должным образом. Поэтому малышу очень легко перегреться. Как от этого защититься?

Когда на улице жарко (выше 25 градусов), лучше не выходить с ребенком на улицу с 11:00 до 15:00 – в это время солнце жарит сильнее всего. Выходя на улицу летом, всегда берите с собой влажную салфетку или распылитель воды, чтобы охладить лицо и руки ребенка. Подходящая одежда также очень важна. Хорошо, если вы наденете на голову малыша тонкую шапочку – так вы защитите его очень нежную кожу головы от УФ–излучения. Также не забывайте всегда смазывать новорожденного кремом с высоким фильтром (желательно SPF 50+).

Считается, что нужно одевать новорожденного на один слой больше, чем взрослых, а когда ребенок начинает бегать – тогда на один слой меньше. А что носить новорожденному летом? В теплые дни лучше всего надеть боди с короткими рукавами и накрыть его легкой пеленкой или пеленать. Выбирайте боди из натуральных материалов и подбирать одежду подходящего размера – не слишком большую, и не слишком маленькую.

Помните, что задача одежды в жару — не препятствовать притоку воздуха и оберегать нежную кожу от прямых солнечных лучей.

Детей более старшего возраста уже можно одевать по аналогии со своей одеждой, но стоит учитывать несколько важных моментов. Во-первых, следите за тем, чтобы **ребенок в жару регулярно пил воду**! Хотя бы по несколько глоточков. Во-вторых, следите за удобством одежды – старайтесь подбирать **одежду из натуральных тканей**, без лишних аппликаций и сложных замочков, которые могут натирать в местах соприкосновения с кожей. И, опять же, учитывайте **размер одежды**. Обувь, как и для взрослых, следует выбирать максимально открытую. Важно, чтобы сандалии были пригодными для активных игр. И не забываем про **головной убор** – он должен быть не тесным, из натуральных материалов и не мешать обзору.

**Одевайте детей правильно и получайте удовольствие от совместных прогулок!**