**Как правильно одевать малыша на прогулку?**

Как одеть ребенка правильно – один из основных вопросов, который терзает молодых мамочек, когда они собирают малыша на прогулку. Мамы выглядывают в окно, придирчиво наблюдают за изменчивым небом и сверяются с градусником, показывающим уличную температуру. Как же одеть ребенка зимой, чтобы он не вспотел и не продрог?

Пассивная прогулка

Если ребенка вывозят на улицу, чтобы он поспал или просто посидел и посмотрел на окружающий его пейзаж, одевать нужно с расчетом на то, что он не двигается. Представьте, что вам предстоит поспать на улице. Что вы на себя наденете? Совсем маленьких от ветров и осадков охраняет коляска и дождевик. Детки постарше разъезжают на другом виде транспорта, зачастую у них остаются «открытыми» ноги и голова. Значит, именно на них стоит обратить особенное внимание.

То же относится к деткам, которые на прогулке не очень активны – не бегают по площадке, не катаются с горки, а предпочитают сидеть на качелях или каруселях. Пока мама заменяет себе спортзал раскручиванием замерзшей тяжелой железяки, малыш сидит без движения. К тому же добавляется воздушный поток при перемещении ребенка в пространстве. Как если вы ехали на мотоцикле, разница лишь в скорости.

Детей, которые не двигаются или двигаются мало на прогулке, нужно одевать чуть теплее, чем одеваетесь сами.

Активная прогулка

Если ваш малыш – товарищ активный, и на месте ему не сидится, то действует обратный принцип. Одевайте малыша как себя или чуть прохладнее в зависимости от того, сидите вы на лавочке с другими мамами, пока ваш малыш носится по площадке с другими такими же ребятишками или активно участвуете в играх своего ребенка.

Главное, чтобы ребенок был защищен от ветра, дождя или снега. Одежда должна быть не продуваемой и не позволять снегу забиться в рукава, за шиворот или в обувь. Сейчас существует много фирм, специализирующихся на пошиве детской зимней одежды. Прочь ватные тулупы и комбинезоны на овчине, в которых даже ходить сложно, не говоря уже о каких-то подвижных играх. Одежда должна давать ребенку максимальную свободу действий.

Принцип многослойности

Считается, что чем больше слоев на ребенка надеть, тем теплее ему будет, что в корне неверно. Малыш, одетый как капуста, быстрее перегревается, начинает потеть и, как результат, замерзает. Мамочка видит, что ребенок замерз, и думает, что нужно одеть что-то еще, в то время как скорее всего нужно что-то снять.

Идеальным решением считается правильный подбор слоев одежды. Сначала идет майка или футболка, обычная хлопковая, приятная к телу, хорошо впитывающая пот, если вдруг малышу станет жарко. Далее – кофта или свитер. Они не должны быть в обтяжку. Самая лучшая защита от холода – это… воздух. Кофта или свитер должны сидеть свободно, но обязательно иметь воротник и плотно прилегающие к руке манжеты. Затем надеваем куртку. Если куртка не закрывает горло, то нужен еще и шарф. Если закрывает, то можно обойтись. Вообще, шарф не очень удобный аксессуар для ребенка. Вниз надеваем колготки и штаны под стать куртке. Верхняя одежда не должна пропускать влагу и ветер.

Головные уборы и обувь

На голову надеваем шапку. На зиму лучше иметь две разных – на ветреную погоду и наоборот. В первом случае шапка должна быть тонкая, чтобы без проблем можно было надеть капюшон, который обязательно должен быть у каждой куртки. Во втором случае — это плотная вязаная шапка, как правило, двухслойная, можно с ушками, помпонами и прочими украшениями. Она прекрасно защитит малыша от мороза. Но если на нее надеть капюшон, то голова вспотеет. Если вдруг ваша куртка без капюшона, то на помощь приходит шапка-плащевка. Это обычная шапка, верхний слой которой делается из непромокаемой и непродуваемой ткани. Любая шапка должна хорошо закрывать уши – это самое уязвимое место в холодную погоду.

На руки – варежки и перчатки. Либо непромокайки, либо берем с собой запасную пару, если снег мокрый.

На ноги – обувь по погоде. Утепленные сапожки, на легкий мороз, очень теплые – на сильный, с непромокаемой галошей – на слякоть. Грамотно подобранная обувь не требует дополнительных шерстяных или пуховых носков.

Помните, что правильно одетый малыш – залог хорошей прогулки и укрепления иммунитета. Гуляйте с удовольствием!