**Как одеть ребенка, чтобы он не замерз или откуда берутся простуды**

Сегодня одеть ребенка – не проблема, ассортимент растет и ширится на глазах. Проблема в изгнании недоверия к любой одежке. Недоверие, помноженное на мнительность, творит чудеса: мамам постоянно что-то кажется, а бабушкам даже не кажется, они абсолютно уверены в том, что синтетическая тряпочка под названием, к примеру, «рейма» греть не может по определению. И если на ребенка надеть сто пятьдесят хэбэшных слоев (потому что «в наше время все было натуральным, и дети не мерзли!»), дело будет в шляпе. Подойдем к вопросу замерзания с сугубо научной точки зрения. Как ни странно, для того чтобы не переохладиться, нужно не слишком тепло одеваться. Одежда должна быть теплой, и в то же время пропускать воздух.

**Несколько простых истин**

1. Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка.

2. Для выходов в магазин используйте раздельный комбинезон (комплект), чтобы ребенку можно было снять куртку. Снимайте и шапку с шарфом. Вид детей в магазинах, одетых в комбинезон, шапку и капюшон вызывает панику.

3. Для здоровья ребенка одинаково вредны как охлаждение, так и перегрев.

4. Греет не многослойная одежда, а правильная одежда. Греет не утеплитель, а полости между волокнами утеплителя (поэтому многие зимние комбинезоны очень легкие).

5. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Недопустимо сравнивать свои ощущения с ощущениями ребенка: ему не так же, как вам. Ваш иммунитет, будем говорить прямо, нарушен неправильной едой, недосыпом, у кого-то – курением, все эти факторы напрямую влияют на морозоустойчивость.

6. Определить, замерз ли ребенок можно по переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук.

7. Румяные щеки и нос – признак здоровья и отличного времяпровождения, а не замерзания. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.

**Вот примерная схема, как одеть ребенка при разных температурных режимах.**

 Как обычно, все очень индивидуально, и эту схему нельзя считать истиной в последней инстанции. Есть такое понятие как «индивидуальный комфорт», поэтому в любом случае нужно смотреть по ребенку.

**+5/-5** Футболка с длинным рукавом, комбинезон мембранный или синтепон, зимняя обувь на колготки, шерстяные варежки или перчатки, шапочка из шерсти или смесовая с акрилом.

**-5/-10** Нательное белье (для мембраны – с синтетикой) или термобелье, тонкая водолазка, комбинезон с наполнителем из полиэстера (изософт, холлофайбер и пр.) или мембранный, зимняя обувь на колготки (если обувь мембранная, колготки должны быть смесовые), шапочка шерстяная, шерстяные варежки или краги.

**-10/-15** Нательное белье или термобелье, костюм из флиса или шерсти, комбинезон с наполнителем из полиэстера или пуха. Капюшон надеваем в случае сильного ветра. Непромокаемые варежки или шерстяные с мехом. Зимняя обувь – валенки на шерстяной носок или зимние сапоги с носком из шерсти или термоноском.

