

**На заметку молодым мамам.
Прогулки детей весной (от рождения до 3 лет).**



Позади все морозы, метели и гололедица. Всё сильнее пригревает весеннее солнце, тает снег, на улице дольше не темнеет, и гулять с детьми всё приятней.

Но права, ох, как права народная мудрость: весна красна, да обманлива. Ведь так легко можно простыть на весеннем ветерке! Отсюда главное правило сбора на прогулку – лучше пусть ребёнок подмёрзнет, чем вспотеет. Впрочем, некоторые бабушки делают другой вывод из этого правила: они закутывают своего подопечного как капусту и не велят бегать и прыгать, чтоб не вспотел. Но, согласитесь, ненормально активному и непоседливому ребёнку чинно прогуливаться по парку как старичку. Итак, не бывает плохой погоды, бывает плохая экипировка.





Особенности прогулок в разном возрасте.

Возраст от 0 до 3 месяцев.

На променады по улице с новорождённым можно отправиться уже на следующий день после выписки из роддома. Для первого раза хватит и

получаса, затем постепенно увеличивайте время прогулки. Помните, что перегрев для младенцев гораздо опасней переохлаждения, не кутайте, лучше захватите лишнее одеяло, пусть оно всё время лежит в коляске. Если же вы гуляете с ребёнком в слинге или кенгуру, не забывайте, что вы не только его «транспорт», но и персональный обогреватель. Самый надёжный способ проверить, комфортно ли малышу – потрогать шейку. Если она горячая – ребёнку жарко, несмотря на то, что нос и руки холодные.

Водителям колясок не стоит увлекаться драпировками: вполне достаточно полиэтиленовой накидки – в дождь. И только. Иначе нет смысла в прогулке без солнечного света и притока свежего воздуха.

Как одевать на весеннюю прогулку младенца от 0 до 3 месяцев.

Одежда	Температура (без учёта ветра и влажности воздуха)				
	0...-5 ⁰ С	+1...+5 ⁰ С	До +10 ⁰ С	До +15 ⁰ С	До +18 ⁰ С
Памперс	+	+	+	+	+
Слип (хлопковый комбинезон с закрытыми ножками и иногда ручками) или боди с длинными рукавами и штанишки с носками (хлопок или фланель)	+	+	+	+	+
Хлопковый конверт или мешок			+	+	
Флисовый конверт или мешок	+	+			
Тонкая шапочка	+	+	+	+	+
Одеяло флисовое или байковое*	+	+	+	+	+

*Одеяло в коляске никогда не помешает: лучше одеть ребёнка легче и потом укрыть одеялом, чем снимать лишнее на улице.

Возраст от 3 до 6 месяцев.

В этом возрасте многим детям уже не лежит на месте – они крутятся, вертятся и с любопытством озирают окрестности вместо беспробудного сна в коляске. Для таких малышей довольно удобны кофточки с капюшоном, толстовки, брюки. Кстати, одежда с капюшонами – незаменима в детском

гардеробе. Особенно, когда ребёнок гуляет без шапки (кстати, без неё можно вполне обойтись в безветренный день при +16...+18⁰С) – чтобы быстрокрыть от дождя, сильного ветра или яркого солнца.



Как одевать на весеннюю прогулку младенца 3-6 месяцев.

Одежда	Температура (без учёта ветра и влажности воздуха)				
	0...-5 ⁰ С	+1...+5 ⁰ С	До +10 ⁰ С	До +15 ⁰ С	До +18 ⁰ С
Памперс	+	+	+	+	+
Слип (хлопковый комбинезон с закрытыми ножками и иногда ручками) или боди с длинными рукавами и штанишки с носками (хлопок или фланель)	+	+	+		
Боди с длинными рукавами				+	+
Водолазка (трикотаж)				+	
Толстовка (хлопок, флис) или кофточка с капюшоном			+	+	+

Брюки (хлопок, флис, вельвет) на мягкой резинке или джинсы с носками			+	+	+
Флисовый конверт или комбинезон	+	+			
Тонкая шапочка	+	+	+	+	
Одеяло флисовое или байковое*	+	+	+	+	+

*Одеяло в коляске никогда не мешает: лучше одеть ребёнка легче и потом укрыть одеялом, чем снимать лишнее на улице.

Возраст от 6 до 9 месяцев.

Большинство детей в этом возрасте уже восседают в прогулочных колясках, а спать предпочитают в своих кроватках. Значит, одним комбинезоном или спальным мешком для этих малышей не обойтись. Нужна удобная одежда и обувь, в которой ребёнок мог бы сделать свой первый шаг. Или проползти свой первый метр.

Как одевать на весеннюю прогулку младенца 6-9 месяцев.

Одежда	Температура (без учёта ветра и влажности воздуха)				
	0...-5 ⁰ С	+1...+5 ⁰ С	До +10 ⁰ С	До +15 ⁰ С	До +18 ⁰ С
Памперс	+	+	+	+	+
Боди с рукавами	+	+	+	+	+
Колготки	+	+	+		
Комбинезон и варежки	+	+			
Водолазка (трикотаж)			+	+	
Толстовка (хлопок, флис) или непромокаемая куртка с капюшоном на случай дождя			+	+	+

Брюки (хлопок, флис, вельвет) на мягкой резинке или джинсы			+	+	+
Тонкая шапочка	+	+	+	+	
Шерстяные носки или утеплённые пинетки (ботинки)	+	+	+	+	
Лёгкие ботинки или носки					+
Одеяло флисовое или байковое*	+	+	+	+	+

*Одеяло в коляске никогда не помешает: лучше одеть ребёнка легче и потом укрыть одеялом, чем снимать лишнее на улице.

Возраст от 9 до 12 месяцев.

В возрасте первых шагов особое внимание уделите детской обуви – она должна быть не только по ноге, но и удобной. Что касается одежды: не забывайте, дети часто падают, сидят в лужах и лежат на песке. Соответственно, пачкаются. Поэтому хорошо бы иметь с собой (да и дома тоже) запасной комплект одежды. А если вы приучаете своего малыша к горшку, значит, без запасных сухих штанишек не стоит и выходить из дома.



Как одевать на весеннюю прогулку младенца 9-12 месяцев.

Одежда	Температура (без учёта ветра и влажности воздуха)				
	0...-5 ⁰ С	+1...+5 ⁰ С	До +10 ⁰ С	До +15 ⁰ С	До +18 ⁰ С
Памперс (или трусики х/б)	+	+	+	+	+
Майка (футболка или боди с рукавами)	+	+	+	+	+
Колготки	+	+	+		
Комбинезон и варежки	+	+			
Водолазка (трикотаж)			+	+	
Толстовка (хлопок, флис) или непромокаемая куртка с капюшоном на случай дождя			+	+	+
Брюки (хлопок, флис, вельвет) на мягкой резинке или джинсы			+	+	+
Тонкая шапочка	+	+	+	+	
Утеплённые непромокаемые ботинки	+	+	+		
Лёгкие ботинки или резиновые сапоги на случай дождя				+	+

Ребёнок после года – подвижные игры на улице.



Возраст от 12 до 18 месяцев.

В этом возрасте дети тренируются в беге, прыжках и прочих подвижных играх, а значит, их шансы вспотеть повышаются. Многим родителям чисто психологически бывает трудно снять с годовалого ребёнка в апреле шапку или раздеть его до тонкой кофточки и джинсов. Но посудите сами: и лето в наших широтах бывает разным, но ведь даже при похолодании до +15 в июле, никто не надевает шубу! Так что ориентируйтесь только на термометр и собственные ощущения, забудьте про календарь и окружающих.

Как одевать на весеннюю прогулку младенца 12-18 месяцев.

Одежда	Температура (без учёта ветра и влажности воздуха)				
	0...-5 ⁰ С	+1...+5 ⁰ С	До +10 ⁰ С	До +15 ⁰ С	До +18 ⁰ С
Памперс (или трусики х/б)	+	+	+	+	+
Майка (тонкая футболка)	+	+	+	+	+
Колготки	+	+	+		
Водолазка	+	+	+		+
Толстовка (хлопок, флис) с капюшоном или дождевик (непромокаемый костюм)			+	+	
Брюки (хлопок, флис, вельвет) на мягкой резинке или джинсы			+	+	+
Комбинезон (куртка и штаны удобнее, чем слитный вариант) и варежки	+	+			
Тонкая шапочка	+	+	+	+	
Мембранные ботинки (для активного движения, отводят пот от тела)	+	+	+		
Лёгкие ботинки или резиновые сапоги на случай дождя				+	+

Возраст от 18 до 24 месяцев.



Одежда и обувь из современных материалов, которые отводят пот от тела и в то же время не дают замёрзнуть, в этом возрасте – не дань моде, а насущная необходимость. Дети уже хорошо бегают, знают множество подвижных игр и просто физически не в состоянии сидеть на одном месте.

Как одевать на весеннюю прогулку ребёнка в 2-3 года.

Одежда	Температура (без учёта ветра и влажности воздуха)				
	1,05	+1...+5 ⁰ С	До +10 ⁰ С	До +15 ⁰ С	До +18 ⁰ С
Памперс (или трусики х/б)	+	+	+	+	+
Майка (футболка синтетикой)	+	+	+	+	+
Колготки	+	+	+		

Водолазка	+	+	+		+
Комбинезон (мембрана) варежки	+	+			
Толстовка (хлопок, флис) с капюшоном или дождевик (непромокаемый костюм)			+	+	
Брюки (хлопок, флис) на мягкой резинке или джинсы			+	+	+
Тонкая шапочка	+	+	+	+	
Мембранные ботинки	+	+	+		
Лёгкие ботинки или резиновые сапоги на случай дождя				+	+

Конечно, это лишь один пример как одевать ребёнка весной, у вас может получиться совсем другой список. Но помните об опасности перегрева и если сомневаетесь: надевать или не надевать ребёнку ещё одну кофточку – не надевайте. Просто возьмите её с собой, если вам так спокойнее. Или забудьте дома. Ведь и закаляться пора, в конце концов!