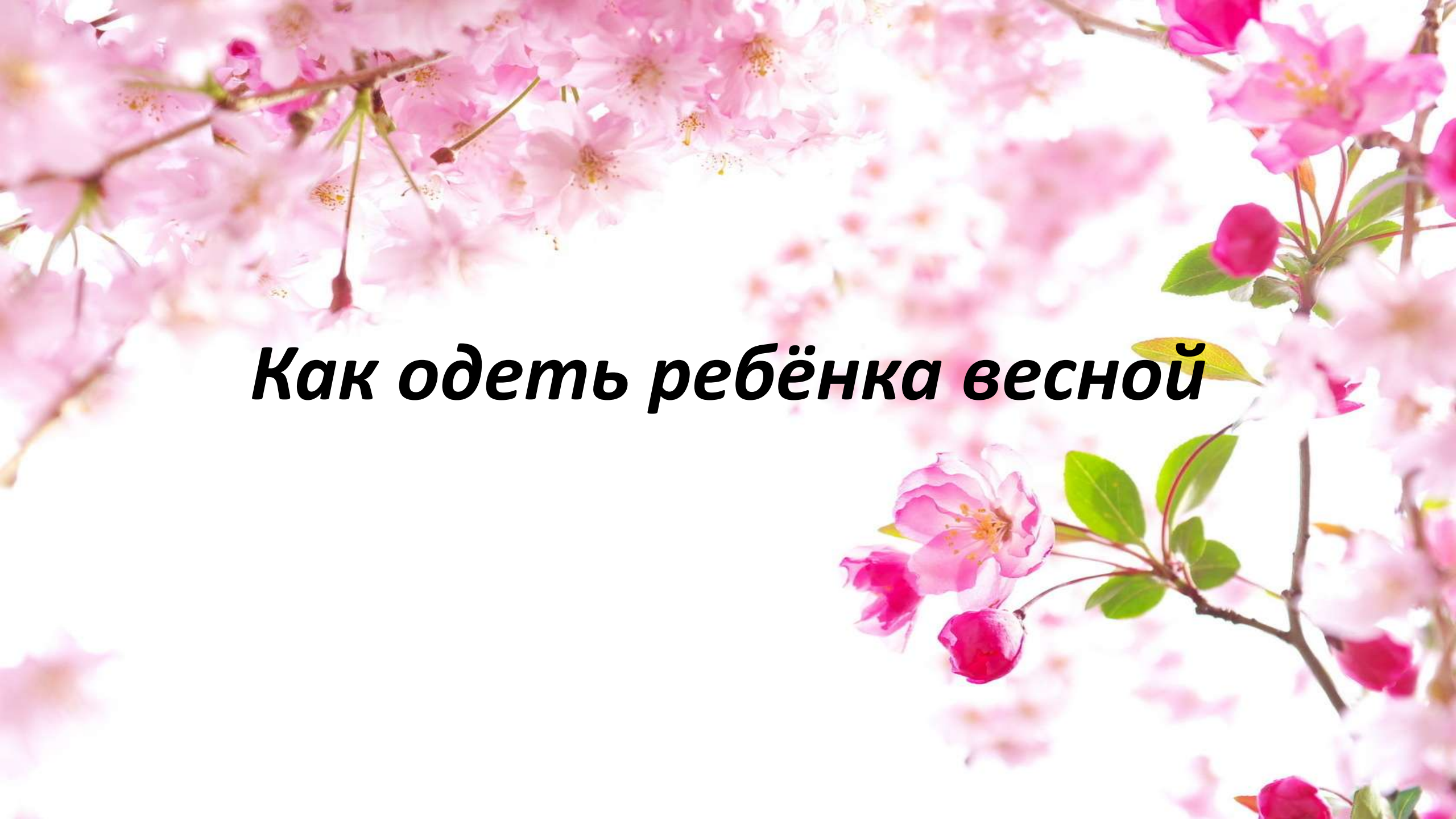


The background of the image is a soft-focus photograph of pink cherry blossoms. The flowers are in various stages of bloom, with some showing vibrant pink petals and yellow centers, while others are still buds. The branches are thin and dark, with a few green leaves visible. The overall lighting is bright and airy, creating a gentle, spring-like atmosphere.

Как одеть ребёнка весной

- Непостоянство погоды – главная проблема при выборе одежды ребенку весной. Пригреет солнышко, и куртка кажется слишком теплой, а шапка – лишней. Но через пять минут повеет прохладным ветерком, и снова паника: малыш одет слишком легко и может простудиться. Так как же предусмотреть все природные капризы и не брать при этом на прогулку запасной гардероб?





- **При выборе одежды нужно учитывать:**
- возраст ребенка;
- его подвижность;
- погодные условия в настоящий момент и прогноз на день.

- **Что одеваем при температуре от 0 до -5°**
- **Подходящая одежда**
- Хлопковый слип
- Флисовый или трикотажный комбинезон
- Теплые носки
- Комбинезон
- Тонкий чепчик, теплая шапочка, шарф





- Детей старше полутора-двух лет, которые уже не сидят в коляске и много двигаются, стоит одевать легче: достаточно одной теплой шапочки, а если это шапка-шлем, то не нужен и шарф. В качестве первого слоя хлопковое белье лучше не надевать, так как оно хорошо удерживает влагу. В движении ребенок быстро вспотеет, хлопковая ткань намокнет, и ему станет холодно. Поэтому не спешите убирать из весеннего гардероба термобельё, оно еще послужит в последние морозные дни. Как только опасность дневных морозов миновала, прогулки становятся дольше, а одежда тоньше.

- **Что одеваем при температуре от 5 до +10°**
- **Подходящая одежда**
- Хлопковый слип
- Флисовый или трикотажный комбинезон
- Комбинезон
- Вязаная шапочка





- Для малышей постарше выбираем в качестве нижнего слоя футболку с синтетикой в составе, чтобы отводить влагу. Верхним слоем может быть или демисезонный комбинезон, или комплект из курточки и штанов на лямках. На ноги надеваем утепленную непромокаемую обувь, например, литые сапожки с чулком-вкладышем, чтобы малыш мог бегать по снежной каше и первым лужам. Когда весна придет не только по календарю, но и фактически, флисовый комбинезон под демисезонный можно не надевать, чтобы ребенку не было слишком жарко.

- Что одеваем при температуре от 10 до 15 градусов

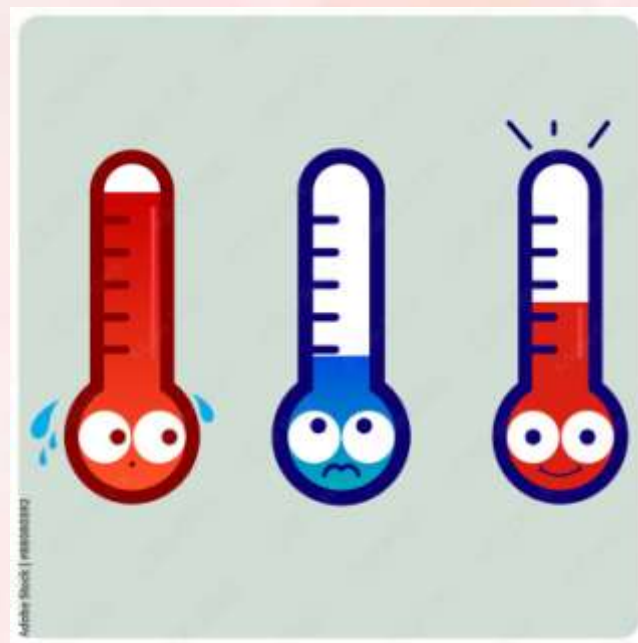
- Хлопковый слип
- Демисезонный комбинезон
- Плотную шапочку на завязках.





- Подвижному трехлетке в сухую погоду комбинезон может заменить демисезонная куртка и трикотажные брючки. Для прогулок после дождя стоит приобрести тонкий непромокаемый комбинезон на лямках, который можно надевать поверх обычного демисезонного или любой другой весенней одежды. Так она не пострадает от грязи и сырости, вы сэкономите нервы, время и силы, которые потребовались бы для стирки, а удовольствие малыша от прогулки не омрачат ваши окрики и запреты влезать в самые манящие лужи.

- **Как понять, комфортно ли ребенку на улице в этой одежде**
- Подбирая комплект одежды на выход весной, помните, что перегреть малыша легче, чем переохладить, и перегрев он переносит хуже. Впрочем, как перегрев, так и переохлаждение могут доставить неприятности, так что лучше их не допускать.
О том, что ребенку жарко, скажет покрасневшее лицо, пот. Засуньте руку под шапочку: если волосы влажные, а кожа головы горячая, значит малыш перегревается. Если же он стал вялым, часто поверхностно дышит – это уже признаки надвигающегося теплового удара. Срочно принимайте меры к охлаждению: расстегните ребенку одежду, снимите лишнее, дайте попить и сворачивайте прогулку.
Бледная кожа, посиневшие губы, икота – признаки того, что малыш замерз. Часто мамы считают, что ребенку холодно, если у него холодные ручки, но это ошибочное мнение. Проверять нужно не по рукам, а по коже под одеждой, например, на задней поверхности шеи. Кроме того, если малыш испытывает дискомфорт от холода, он будет хныкать и беспокоиться.





- **Делаем выводы:**

- Чтобы весной одеть ребенка по погоде, одевайте его как себя, если он уже бегает самостоятельно, и добавьте один слой одежды, если лежит или сидит в коляске.
- Чтобы понять, комфортно ли ребенку в этой одежде, обратите внимание на его кожу, самочувствие и поведение. Если малышу жарко, он покраснеет и вспотеет, если холодно – кожа станет синюшной. И в том, и в другом случае, малыш будет беспокоиться.