

В осінньо-зимовий період іноді важко вирішити, що одягнути та взути дитині. При виборі слід зважити на температуру повітря, швидкість вітру, наявність опадів та рівень активності дитини на відкритому повітрі.

Не одягайте дитині багато шарів одягу - це обмежує її рухи та не дає змоги тілу вибролитей тепло, через що вона мерзне більше.

Обирайте дитині м'який, зручний шарф і зав'язуйте його так, аби холодний вітер не потрапляв на ділянки шкіри, що можуть спітніти.

Не закривайте шарфом рот або ніс дитини. Дихання в одяг сприяє утворенню вологи на обличчі, через це воно замерзне, а волога стане сприятливим середовищем для бактерій та вірусів.

Стежте, щоб шапка щільно закривала вуха, адже будь-який протяг може призвести до отиту або іншого застудного захворювання.

Обирайте шапку за розміром голови дитини, вона не має здавлювати голову, стягувати волосся, бо це може спричинити головний біль у дитини.

-У дощову погоду

Взувайте дитині гумові чоботи, коли є калюжі або йде дощ. Ліпше одягнути товсті бавовняні шкарпетки в них або ж узути спеціальні гумові чоботи з ворсом.

На нетовстий реглан або светр одягніть легеньку куртку, що не пропускає вологи та яку не продуває вітер.

- У холодну погоду

Взувайте мембранні чоботи, які легкі та не промокають. Під час їх використання обов'язково одягайте дитині на ноги бавовняні шкарпетки або спеціальні термошкарпетки.

Обирайте дитині куртку, яка закриватиме поперек та сідниці, щоб уникнути охолодження спини, особливо якщо дитина активно рухається надворі.

Одягайте дитині під основний шар одягу бавовняні білизну та колготи.