Как одевать ребенка летом

Казалось бы, в теплую летнюю погоду не должно возникать вопроса, как одеть ребенка на прогулку. Однако многие мамы маленьких детей перестраховываются или наоборот — забывают об элементарных вещах вроде головного убора.

Итак, как одевать ребенка летом?

Некоторые родители слепо следуют правилу «на ребенка нужно надевать на один слой одежды больше, чем на себя». Возможно, зимой оно и действует (хотя и это сомнительно), но только не летом. На прогулке ребенок будет активно двигаться и непременно вспотеет, в результате ему хватит малейшего ветерка или пары минут под кондиционером, чтобы простудиться. А мамы потом удивляются: как же так, я ведь одела ребенка тепло. Вот именно — слишком тепло.

Перегрев может привести даже к тепловому удару.

Если вы хотите правильно одевать ребенка летом, одевайте его так, как одели бы себя: не стоит кутать ребенка, если на улице жара. Лучше взять с собой на прогулку теплую кофту с длинным рукавом на случай, если погода резко испортится. Одевать ребенка следует в одежду из натуральных материалов, таких как лен или хлопок. Никакой синтетики! Стоит выбирать одежду светлых цветов.

В солнечную погоду майкам стоит предпочесть футболки или рубашки с рукавами, прикрывающими плечи: именно эта часть тела у детей обгорает быстрее всего. То же касается и нарядов для девочек: вместо сарафана лучше надеть платье с рукавами. Если рукава легкие и свободные, они не причинят никакого дискомфорта ребенку.

Также в солнечную погоду ребенку необходим головной убор. Еще необходимо защитить глаза ребенка от яркого солнца. Вместо очков можно предложить ребенку легкую кепку с козырьком.

Приятного лета!