



Если прийти на детскую площадку в погожий день ранней осенью или поздней весной, можно увидеть рекордное количество совершенно негуманно укутанных детей. Пока их матери в футболках и расстегнутых плащах мирно общаются между собой, дети в шапках и утепленных куртках, застегнутые на все пуговицы бегают вокруг. Мордашки покраснелись, волосы под шапками вспотели... Мать, которая приведет в эту компанию ребенка без шапки в тонкой ветровке, обязательно получит штук 15 советов на тему «ему же холодно!».

### **Кому на самом деле холодно?**

Наука говорит нам: обмен веществ у детей протекает **намного интенсивнее**, чем у взрослых. Также наука свидетельствует – обмен веществ происходит с выделением тепла. 2–3 летнему ребенку только на основной обмен требуется примерно вдвое больше энергии, чем взрослому, на килограмм массы тела.

Основной обмен – это когда мы тихо лежим и просто дышим. То есть, то, чем занимаются грудные младенцы в колясках. Но даже младенцы в колясках тратят энергии **больше, чем требуется**

для основного обмена – потому что они еще переваривают свой обед.

Основные требования к детской одежде для прогулок просты:

- Легкость и удобство, отсутствие ограничений в движении.
- Возможность быстро сбегать «в кустики», если вдруг приспичило.

Если при этом одежда почти не промокает и легко стирается, это как раз то, что нужно ребенку для освоения незнакомого мира.

При этом всякий уважающий себя ребенок, выбравшись из коляски, ведет себя в полном

соответствии с заветами маленьких обезьянок из мультика:

Должен он бежать и прыгать

Все хватать, ногами дрыгать

А иначе он взорвется, трах-бабах!

И нет его!

Редкий родитель двигается на детской площадке хотя бы в половину так же интенсивно, как его ребенок. Во-первых, они уже давно получают удовольствие от другого, а во-вторых, даже если они и следуют неотступно за ребенком, ноги у них все равно длиннее и шагов требуется меньше.

А дальше начинается цепь непониманий. Выделяющие больше тепла дети одеты почему-то намного теплее малоподвижных взрослых с замедленным теплообменом. И их организм просто вынужден хоть как-то охлаждаться. Поэтому дети потеют. И, разумеется, простывают на холодном ветру куда быстрее более легко одетых, но сухих взрослых. Незнакомые с физиологией взрослые делают неверный вывод (ребенок слабо одет!) и утепляют его еще сильнее. Круг замыкается, ребенка причислят к «болезненным» и «простывающим от намека на ветер».

### **Проверьте уши и нос!**

Все дети разные. Поэтому стоит ориентироваться именно на индивидуальную реакцию ребенка на окружающую среду. Есть простое правило проверки того, как ребенок ощущает себя на улице – если уши и нос сухие и теплые, значит, малыш не мерзнет. Если ребенок – неважно, младенец в коляске или дошкольник – вернулся с улицы мокрый и явно перегретый, значит, с одеждой вы переборщили. «Пар костей не ломит» — не лучшая тактика в отношении детей на прогулке.

Для родителей умеренно смелых можно посоветовать одевать ребенка на улицу хотя бы так же тепло (или легко) как себя. То есть – мама в шапке, дочка в шапке. Папе свитер – сыну свитер. Взрослые в майках, ребенок в майке.

Для родителей посмелее и психически устойчивых к атакам окружающих можно порекомендовать одевать ребенка немного легче, чем себя. Именно по описанным выше причинам – подвижность и более интенсивный обмен веществ сам по себе заставляют юный организм выделять больше тепла.

Здесь, конечно, есть одна проблема: люди в общественном транспорте станут кидаться на вас с назойливыми советами надеть на ребенка шапку и пророчествами о том, что ему из окна продует уши, что он мерзнет. Вооружитесь учебником физиологии, чтобы отбиваться от таких советов.

### **Мембрана? Мембрана!**

Большие города нашей страны, где средний достаток семьи повыше, переживают сейчас бум на мембранную одежду для детей. Эта одежда выводит влагу наружу, удерживая тепло внутри – по сути, ребенок греет себя сам, двигаясь. Поэтому мембранные осенние комбинезоны не толще ветровки, а зимние – тоньше традиционной осенней курточки на синтепоне.

Огромный плюс этой одежды – именно ее легкость. Дети могут свободно двигаться, бегать, прыгать, падать и вставать. Рядом с ними маленькие астронавты в тяжелых комбинезонах на овчине, ковыляющие на негнущихся ногах и падающие плашмя, кажутся

существами иного вида.

Но в силе мембраны кроется и ее слабость – если ваш ребенок другого темперамента и мирно просиживает по полтора часа в песочнице, в таком комбинезоне он просто замерзнет. Также существуют правила того, что и как нужно одевать под мембранную одежду, в зависимости от температуры на улице. Наука это нехитрая, освоить ее можно легко.

Если не очень холодно, то подойдет хлопчатобумажная футболка с длинным рукавом или тонкая кофточка из флиса. Если на улице сильно холодает, тонкий флис можно заменить на толстый, не забыв поддеть под него хлопковую футболку. И только в случае сильных морозов надеваем шерстяной свитер. Почему флис? Потому, что он тоже отводит влагу от кожи и «передает» ее для дальнейшего выведения мембране. А вот футболки из синтетики на такое не способны — и сведут на нет все преимущества мембранной одежды.