

# كيف ينبغي لكِ كسوة أطفالك في الشتاء؟

يحتاج الأطفال إلى اللعب في الخارج، حتى في أشهر الشتاء الباردة! سوف يكون طفلك أكثر حماسةً للعب في الخارج إذا كان يرتدي الملابس الدافئة بصورة كافية.

1.

عليك كسوة طفلك بعدة طبقات من الملابس.

يعمل الهواء المحتجز بين الطبقات كعازل. ينبغي لطفلك أن يرتدي أكثر من طبقة. على سبيل المثال، إذا كنتِ ترتدين قميصين تحت معطفك، فينبغي لطفلك أن يرتدي ثلاثة.



2.

إن أمكن، عليك اختيار غطاء رأس أو قبعة يتم ربطها أسفل ذقن طفلك وتغطي رأسه وأذنيه.

وإلا، فسوف يتم فقد الكثير من حرارة جسمه من خلال رأسه. لتقليل خطر الاختناق، من الأفضل ارتداء قطعة لتدفئة الرقبة بدلاً من وضع وشاح حولها.



3.

اخترتي أحذية برقبة تكون مقاومة للماء وتوفر الدفء وكبيرة بما يكفي ليرتدي طفلك جورب إضافي ويحرك أصابع قدميه بسهولة.

بشكل عام، إذا كانت يدا طفلك وقدماه دافئتين، فهو يرتدي الملابس المناسبة للطقس.



4.

تشعر اليدين بالبرد بشكل أسرع من باقي الجسم.

القفازات ملتصقة الأصابع خياراً أفضل من القفازات العادية نظراً لانضمام أصابع طفلك معاً وتشاركها في الدفء.



5.

عندما تكون درجة الحرارة أقل من -15 مئوية، فعليكِ الدخول إلى المباني بصفة دورية بحيث يستطيع طفلك الشعور بالدفء.

في حال دخولك إلى مكان تتم تدفئته، فاحرصي على ألا ترتبط ملابس طفلك بالحرق. وإلا، فسوف يشعر بالبرد عند الخروج مرة أخرى.



6.

بعد اللعب في الخارج،

عليكِ أن تخلعي ملابس طفلك المبللة في الحال.



مجتمع طب الأطفال الكندي يوصي بإبقاء الأطفال داخل المباني عندما تكون درجة الحرارة -27 درجة مئوية أو أقل مع برودة الرياح.

# COMMENT S'HABILLER L'HIVER?

Les tout-petits ont besoin de jouer dehors, même l'hiver!  
Votre enfant sera davantage motivé à jouer dehors s'il n'a pas froid.

1.

Faites porter à votre enfant plusieurs couches de vêtements,

car l'air entre les vêtements agit comme un isolant. Votre enfant devrait porter une épaisseur de vêtement de plus que vous.

Par exemple, **si vous mettez deux chandails sous votre manteau, votre enfant devrait en avoir trois.**



2.

Si possible, choisissez une tuque ou un chapeau s'attachant sous le menton et qui couvre bien sa tête et ses oreilles,

car une grande quantité de chaleur est perdue par la tête. **Le cache-cou est préférable au foulard pour éviter que votre enfant s'étrangle.**



3.

Choisissez des bottes bien imperméables, chaudes et assez grandes pour que votre enfant puisse mettre une paire de bas supplémentaire et bouger les orteils.

En général, si les pieds et les mains de votre enfant sont chauds, il est bien habillé.



4.

Les mains se refroidissent plus vite que le reste du corps.

Préférez les mitaines aux gants, car les doigts sont gardés ensemble et peuvent donc partager leur chaleur.



6.

Après le jeu,

faites enlever immédiatement à votre enfant ses vêtements mouillés.



5.

À partir de  $-15^{\circ}\text{C}$ , rentrez régulièrement afin que votre enfant puisse se réchauffer.

Si vous entrez dans un endroit chauffé, assurez-vous que la transpiration ne mouille pas ses vêtements. Sinon, votre enfant aura froid lorsque vous retournerez dehors.



La Société canadienne de pédiatrie recommande de garder les enfants à l'intérieur si la température ressentie avec le refroidissement éolien atteint  $-27^{\circ}\text{C}$  ou moins.