

الملابس المناسبة للعب في الهواء الطلق خلال فصل الشتاء

متى يحتاج طفلي لارتداء بدلة الثلج؟

عندما تنخفض درجات الحرارة في فصل الخريف إلى ما بين 0 و 10 درجات مئوية، غالبًا ما يكون معطف دافئ متوسط السماكة مع بنطال مقاوم للمطر كافيًا. لكن إذا كان طفلك يشعر بالبرد بسهولة، فالمعطف الشتوي هو الخيار الأفضل. ومع تساقط الثلوج وانخفاض درجات الحرارة إلى ما دون الصفر، يحين وقت ارتداء بدلة الثلج!



حماية الأذنين والرقبة

يُفضل اختيار قبعة صوفية بدلاً من عصابة الرأس أو واقيات الأذن. احرصي على أن تغطي القبعة الرأس والأذنين، ويفضل أن تكون مزودة بمشبك أسفل الذقن. أما للرقبة، فواقي الرقبة هو الخيار الأفضل لأنه أكثر أمانًا من الأوشحة.



إلباس الطفل ملابس متعددة الطبقات

من الأفضل أن يرتدي طفلك طبقتين أو ثلاث طبقات من الملابس حسب درجة الحرارة.

الطبقة الأولى: كنزة خفيفة أو قطعة واحدة (جمبسوت). تساعد هذه الطبقة على إبقاء الجسم جافًا عبر امتصاص الرطوبة (العرق). تجنبني القطن لأنه يحتفظ بالرطوبة، يفضل اختيار البوليستر، الخيزران (البامبو)، أو صوف الميرينو.

الطبقة الثانية: كنزة أو سترة (فليس أو صوف ميرينو). وظيفتها الحفاظ على حرارة الجسم.

الطبقة الثالثة: معطف مقاوم للماء مع بنطال ثلج، أو بدلة ثلج كاملة. في الطقس الشتوي المعتدل، يمكن الاكتفاء بالطبقتين الأولى والثالثة فقط.



الحفاظ على دفء اليدين

القفازات بدون أصابع تحافظ على دفء اليدين أكثر من القفازات العادية. اختاري قفازات مقاومة للماء ومبطنة وتسمح للطفل بتحريك أصابعه بسهولة. من الجيد الاحتفاظ بقفازات خفيفة إضافية في جيوب المعطف في حال شعر الطفل بالحر.



اختيار الحذاء المناسب

اختاري أحذية شتوية مقاومة للماء وبطانتها أو نعلها قابل للإزالة والتجفيف. تأكدي من أنها واسعة بما يكفي لتحريك أصابع القدم. يكفي ارتداء زوج واحد من الجوارب. تجنبي الجوارب القطنية. اختاري الجوارب المصنوعة من الألياف الصناعية (أكريليك، بوليستر) أو صوف الميرينو.



إبقاء الطفل جافاً

بمجرد عودة طفلك إلى المنزل، احرصي على خلع الملابس المبللة فوراً.



الطقس شديد البرودة ...

عندما تنخفض درجات الحرارة إلى -15 درجة مئوية أو أقل، سواء مع وجود رياح باردة أو بدونها، اجعلي وقت اللعب في الخارج قصيراً أو ادخلي طفلك بانتظام للتدفئة. وعندما تصل الحرارة إلى -27 درجة مئوية أو أقل، بغض النظر عن عامل برودة الرياح، نوصي بإبقاء الأطفال داخل المنزل.



الانتباه لقضمة الصقيع "التثليج"!

احمرار الجلد، التورم، الشعور بالوخز، أو صعوبة تحريك الأصابع أو القدمين؛ كلها علامات مبكرة لقضمة الصقيع، وحينها يجب الدخول فوراً إلى الداخل. أكثر المناطق عرضة لذلك: الخدود، الأذنان، الأنف، الذقن، اليدين، والقدمان. احرصي على تغطيتها جيداً وفحصها بانتظام بحثاً عن علامات فقدان الحرارة.