冬天您应该怎样给孩子穿衣服?

即使在寒冷的冬季，孩子们也需要在户外玩耍!
如果包覆得当，您的孩子将更有动力在户外玩耍。

1.
给您的孩子穿上几层衣服。

层与层之间滞留的空气可以起到隔寒的作用。您的孩子应比您多穿一层。例如，**如果您在外套下面穿两件衬衫，那么您的孩子应该穿三件。**

2.
如果可能的话，选择一顶贴在孩子下巴下方并盖住头部和耳朵的绒丝帽或帽子。

否则，宝宝身体的大部分热量会通过头部散失。**为了减少窒息的风险，围脖比围巾更可取。**

3.
选择防水的靴子；温暖，而且足够大，让您的孩子可以多穿一双袜子，并且能轻松移动脚趾。

一般来说，**如果您的孩子的手和脚是温暖的**，那么就说明宝宝的穿着适合天气情况。

4.
手比身体其他部位更快变冷。

连指手套是比分指手套更好的选择，**因为这样您的孩子的手指会在一起取暖。**

5.
当温度低于 -15°C 时，请时不时进入室内，让您的孩子暖和。

如果您进入供暖区域，**请确保您孩子的衣服不会被汗水弄湿。** 否则，回到室外时，孩子会感到寒冷。

6.
在外面玩耍之后，

把孩子的**湿衣服立即脱掉。**

加拿大儿科学会**建议，当风寒温度为 -27°C 或更低时，将儿童留在室内。**

naître ET grandir

Kittycat 人物：© Lucie and André Chagnon Foundation。保留所有权利。

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.**

5.

À partir de –15 °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.

6.

Après le jeu,

faites enlever immédiatement à votre enfant **ses vêtements mouillés.**

La Société canadienne de pédiatrie **recommande de garder les enfants à l'intérieur si la température ressentie avec le refroidissement éolien atteint –27 °C ou moins.**

naître ET grandir

Le personnage Chaminou : © Fondation Lucie et André Chagnon. Tous droits réservés.