Як одягатися взимку?

Навіть у найхолоднішу пору року малеча повинна гратись надворі.
Коли вашій дитині буде тепло, її мотивація гратися на вулиці помітно зросте.

1.

Вбирайте вашу дитину в кілька шарів одягу,

оскільки повітря, що між одягом, має теплоізоляційні властивості. І при цьому у вашої дитини має бути на один шар убрання більше, ніж у вас. **Наприклад, якщо під вашою курткою дві кофтини, то у вашої дитини їх повинно бути три.**

2.

По змозі обирайте шапку або вушанку, яка застібається під шиєю та щільно прикриває голову та вуха,

адже велика кількість тепла втрачається саме через неправильне одягання голови. Аби уникнути удушення, краще надавати перевагу бафу, аніж шарфу.

3.

Обирайте якісне водонепроникне взуття.

Воно повинне бути теплим та достатньо вільним, аби була можливість одягнути додаткову пару шкарпеток і змога дитині рухати пальцями ніг.
Загалом, **коли ступні та руки вашої дитини теплі,** це знак, що ви гарно її одягнули.

4.

Руки охолоджуються швидше за інші частини тіла.

Надавайте перевагу не пальчиковим рукавичкам, а суцільним рукавицям, у яких долоньки з пальцями **можуть обмінюватися теплом і зігріватися набагато швидше.**

5.

За температури, нижчої від -15°C, час від часу заходьте до приміщення, аби давати дитині змогу зігрітися.

Якщо ви увійшли до теплого будинку, **переконайтеся, що одяг дитини не вологий від поту.** Інакше, коли знову вийдете на вулицю, дитині буде холодно.

6.

Повернувшись додому,

одразу зніміть **мокрий одяг** з дитини.

Канадське об'єднання педіатрів рекомендує залишити дитину в приміщенні, якщо температура “за відчуттями” сягає **-27 °C** та нижче.

naître ET grandir

Персонаж Шаміну : © Фонд Люсі та Андре Шаньон. Всі права захищені.

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.