

16 Φεβρουαρίου 2014

Πώς ντύνουμε το μωρό όταν κάνει κρύο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν δεν ζείτε στις πιο βόρειες περιοχές της χώρας, είναι πολύ πιθανό να μην γνωρίζετε πώς πρέπει να ντύσετε το μωρό σας τις πολύ κρύες ημέρες του χρόνου. Όμως το σωστό ντύσιμο είναι πολύ σημαντικό για να νιώθει άνετα και να είναι γερό όλο το χειμώνα, επειδή ο οργανισμός ενός βρέφους δεν μπορεί να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του εύκολα, όπως συμβαίνει στους ενήλικες. Ας μάθουμε, λοιπόν, ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες.

Ο πρώτος και πιο σημαντικός είναι ότι δεν ντύνουμε το παιδί σαν... αστροναύτη, με πολλά και χοντρά ρούχα. Η πιο πρακτική λύση είναι να του φοράμε δυο-τρία άνετα ρουχαλάκια το ένα πάνω από το άλλο (π.χ. εσώρουχα, μπλουζάκι, ζακετούλα, μπουφανάκι) ώστε να μπορούμε να αφαιρούμε ή να προσθέτουμε κάποιο ανάλογα με το εάν βρισκόμαστε σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο. Αυτό που πρέπει να έχετε στο μυαλό σας είναι ότι σε γενικές γραμμές το μωρό σας χρειάζεται ένα ρούχο παραπάνω από ό,τι φοράτε εσείς. Βέβαια, κάθε παιδί έχει τις δικές του ανάγκες και σιγά σιγά, παρατηρώντας το θα μάθετε πότε το ντύσετε υπερβολικά ζεστά ή πότε χρειάζεται να φορέσει κάτι ακόμη.

Στη βόλτα

Όταν βγαίνουμε με το μωρό έξω το χειμώνα δεν ξεχνάμε ποτέ να του φορέσουμε σκουφάκι. Το σκουφάκι πρέπει να είναι αρκετά μακρύ ώστε να καλύπτει τα αυτιάκια του, να κλείνει κάτω από το σαγόνι και να μην φεύγει εύκολα από τη θέση του. Οι φουσκωτές ολόσωμες φόρμες δεν είναι απαραίτητες για τα παιδιά που ακόμα μετακινούνται αποκλειστικά στην αγκαλιά ή το καρότσι –καλύτερα αφήστε τις για αργότερα όταν θα περπατάει. Μπορείτε να του φορέσετε ένα ζεστό μπουφάν ώστε να μην κρυώνει στον κορμό και να σκεπάσετε τα ποδαράκια του με μια κουβερτούλα ή με το ειδικό κάλυμμα του καροτσιού.

Στην περίπτωση που πρόκειται να μετακινήσετε το παιδί με το αυτοκίνητο, θυμηθείτε να βγάλετε το χοντρό μπουφάν πριν το ασφαλίσετε στο καθισματάκι του. Εάν περάσετε τους ιμάντες ασφαλείας πάνω από το μπουφάν, υπάρχει ο κίνδυνος να μείνουν πολύ χαλαροί. Είναι προτιμότερο να βάλετε το μωρό στο κάθισμα, να δέσετε τους ιμάντες και από πάνω να το σκεπάσετε με μια κουβέρτα.

Τέλος, μια καλή ιδέα για να νιώθει το παιδί πιο ζεστά όταν είστε μαζί σε εξωτερικό χώρο είναι να το κρατάτε αγκαλιά ή να το «φοράτε» επάνω σας με μάρσιπο. Προσοχή: ποτέ μην μεταφέρετε με αυτό τον τρόπο το παιδί όταν έχει χιόνια ή πάγο γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να γλιστρήσετε και να το τραυματίσετε πέφτοντας πάνω του!

Στον ύπνο

Είναι δεδομένο πως όσο πιο άνετα ντυμένο είναι το μωρό στον ύπνο τόσο καλύτερα κοιμάται. Μέχρι την ηλικία των 12 μηνών συνιστάται να σκεπάζετε το μωρό με πάπλωμα, όμως να ξέρετε ότι είναι εύκολο να ξεσκεπαστεί. Προτιμήστε μια χοντρή φόρμα ύπνου ή έναν υπνόσακο. Τις πολύ κρύες νύχτες, βάλτε στην κούνια του φανελένια σεντόνια που είναι πιο ζεστά. Αποφύγετε να κοιμάστε με το μωρό στο ίδιο κρεβάτι για να είναι πιο ζεστά, γιατί υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας του μωρού.

Με τη συνεργασία της Ιωάννας Δραμπέλη (παιδιάτρος)

Από: *Ελένη Καραγιάννη*

Πηγή: imommy.gr