Прогулянка взимку

Що вдягнути на малюка і що перевірити

Головне: на малюку на один шар більше, ніж на вас, а в теплі шапочку й верхній шар знімаєте одразу.



ЗРІСТ МАЛЮКА _____

РОЗМІР КОМБІНЕЗОНА _____

ПОГОДА СЬОГОДНІ _____

Шари

- [ ] Боді з довгим рукавом
- [ ] Сліп або повзунки з кофтинкою
- [ ] Теплий шар у мороз
- [ ] Комбінезон або конверт
- [ ] Шапочка
- [ ] Рукавички
- [ ] Теплі шкарпетки чи пінетки

Перед виходом

- [ ] Без шарфа, краще хомут
- [ ] Без шнурків на шиї
- [ ] Рукавички на кліпсах
- [ ] Плед для коляски
- [ ] Накидка від вітру й снігу

На вулиці

- [ ] Тепло на грудях або потилиці
- [ ] Спітнів: зняти шар
- [ ] Прохолодні груди: додати шар чи додому
- [ ] У сильний мороз і вітер коротко
- [ ] Мокрий одяг змінити одразу

У теплі

- [ ] Шапочку зняти одразу
- [ ] Комбінезон розстебнути чи зняти
- [ ] В автокріслі тепле поверх ременів
- [ ] Спати в спальнику, без шапочки

Свої пункти

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Поради NHS, The Lullaby Trust, AAP і Канадського товариства педіатрів. Вони не замінюють консультацію педіатра.

Стаття з поясненнями: **babyrabby.shop/blog/yak-odyahaty-nemovlya-vzymku/**

25 листопада 2026