**Выбираем зимнюю одежду для ребенка: как лучше согреть?**

С каждым годом сдвигаются сроки выбора зимней одежды для детей. Нынче одежный переполох начался в августе. Магазины подстраиваются под нетерпеливых покупателей: если раньше зимнюю одежду кое-как завозили к концу октября, теперь завоз начинается в начале осени. Потребитель, он же встревоженная мать, стал не только нетерпеливее, но и грамотнее. Выбирает он комбинезон для своего ребенка-годовастика, который еле ходит, и скрупулезно изучает миллиметры водяного столба и способ проклейки швов. А что вы хотите – время такое.  
Недогреть или перегреть?  
  
Идеала не бывает, но все-таки попытаемся вывести собирательный образ детского комбинезона, который будет и теплым и удобным. Общее правило: зимняя одежда должна быть объемной и легкой, ведь в теплосбережении помогают воздушные полости. Комбинезон не должен сковывать движения или быть на два размера больше. Если куртка еле застегивается, рано радоваться по поводу одежды «как раз по фигуре» - она будет плохо сохранять тепло и незаметно, но все-таки сдавливать грудь, нарушая кровообращение и функцию дыхания. Ищите золотую середину. Хороший теплый комбинезон не выглядит плоским (будто из-под пресса), он будет объемным – пухлым, в то же время – не тяжелым, не «ватой набитым».  
  
Для здоровья ребенка одинаково вредны охлаждение и перегрев. Маленьких детей (до трех лет) обычно переохлаждают путем перекутывания. Накопление лишнего тепла приводит к потливости - даже если ребенок на ощупь сухой, это не означает, что его тело перестало испарять влагу. Перекутанные дети на улице потеют-охлаждаются-снова потеют–снова охлаждаются, этот процесс ведет к снижению иммунитета и различным заболеваниям. К тому же пот увлажняет одежду, снижая ее теплозащитные свойства. Всем известна ситуация, когда детей в садике пытаются одновременно одеть, при этом кто-то одевается дольше, кто-то быстрее. Самому быстрому не везет больше всех, до момента выхода на улицу его терморегуляция ослабевает, организм теряется, не зная, как реагировать на резкую смену температур. За счет этого ребенок может простыть за короткое время. Если на нем пять слоев одежды и «ватный» комбез – можно представить, какой шок испытывает организм.  
  
Подробнее о слоях будет рассказано в следующих статьях, посвященных «поддевам». Коротко отметим, что эффективность каждого следующего слоя одежды меньше предыдущего. Слои теплых «поддев» увеличивают вес одежды, но малоэффективны в плане сбережения тепла. Чем плотнее и толще ребенок «упакован», тем больше шансов, что он замерзнет. Оптимальный вариант – это белье, максимально покрывающее тело (термобелье или смесовая футболка с длинным рукавом+колготки) и второй слой на холод – шерстяная или флисовая поддева.   
На что обратить внимание при выборе?  
От [рождения](http://pozdravok.ru/pozdravleniya/1/) до года  
  
Предпочтительнее покупать комбинезоны-трансформеры с двумя молниями. Просто «мешок» для ног нежелателен, он неудобен везде, где ребенка нужно держать на руках. В этом возрасте еще не актуален удобный капюшон, он может быть небольшим и без утяжек, ведь ребенок в основном лежит в коляске, и холодные ветра его не беспокоят. Или у мамы в слинге – ребенок, прижатый к матери не замерзнет никогда. Печальное зрелище представляют собой дети, упакованные в короб коляски под овчинные конверты, шали, накидки, да еще и голова в шапке и капюшоне. Пропадает эффект закаливания, перегрев головы приводит к неприятным последствиям для нервной системы. Ребенку в закрытой коляске капюшон не нужен. Он нужен маме, чтобы ее не смущала «беззащитная» детская голова. Обратите внимание на подклад комбинезона. Хлопковый должен иметь небольшое провисание (припуск на усадку ткани). В противном случае после стирки подклад сядет и потянет за собой ткань верха. В тех местах, где кожа ребенка соприкасается с материалом (воротник, манжеты) желателен мягкий полиэстеровый подклад или хлопок. Важно чтобы в модели была предусмотрена защита от прищемления молнией — специальный уголок ткани, вшитый в воротник. Пластиковые молнии предпочтительнее металлических, они не замерзают – и не заедают на холоде.  
От 1 до 7 лет  
  
Детям постарше подойдет и слитный комбинезон, и комплект, но слитный гораздо удобнее в использовании от года до трех лет. Вообще-то «комбинезон» – это и есть цельная верхняя одежда, неправильно говорить «слитный комбез» и «раздельный комбез», раздельный – это комплект. Слитный лучше «сидит» на малыше, в нем комфортнее – в конце концов, комбинезон быстрее одеть на непоседу. Часто родители покупают два варианта: слитный и раздельный, особенно если по выходным вся семья выезжает за город, и для игр на природе ребенку удобнее будет в комбинезоне. Раздельный комплект зачастую выглядит эстетичнее (разнообразие оттенков), его используют при необходимости снять куртку (в машине, магазине). Комбинезон подойдет ребенку, не любящему возиться с застежками-защелками, с этой же точки зрения слитный вариант удобен в садике. Если ваш ребенок одевается сам – при выборе подумайте, удобно ли ему будет надевать облюбованную вами модель. «Минус» комбинезона очевиден: он редко служит два года подряд, в то время как комплект, благодаря регулировкам по длине, может пригодиться и через год. И если ребенок на улице часто хочет в туалет, в слитной одежде это проделывать неловко.  
  
\* Обращайте внимание на наличие хорошего капюшона с утяжкой, закрытого горла, защитных резинок на манжетах и штанинах. Удобно, если поверх защитной резинки имеется дополнительный клапан на липучке или кнопке, тогда и снег в рукав не попадет, и решится проблема, знакомая многим опытным мамам: промерзающие до локтей руки. Учтите, что флисовые вставки на воротнике могут вызвать раздражение на коже. Если вы берете модель навырост, что очень нежелательно – проверьте, сможете ли вы загнуть рукава и штанины, чтобы они не разворачивались при движении. Предпочтительнее, чтобы молния комбинезона была закрыта планкой на кнопках, это сбережет тепло. Некоторые модели имеют две молнии (одна внутренняя). Вариант с планкой или внутренней молнией предохраняет от неожиданных ситуаций: если молния вдруг сломается в садике или на улице, ребенок не пойдет домой распахнутым.  
  
\* Покупая одежду, настойчиво закрывайте и открывайте молнии, проверьте надежность лип и кнопок – как показывает опыт, фурнитура страдает даже у супердорогих моделей, так как фирмам присуще экономить на ней. Куртка должна утягиваться снизу и иметь кулиску внутри на талии. Это позволит, опять же, не одевать на ребенка дополнительные слои – просто затяните как следует. Если вы не уверены, что он сможет сам натянуть на прогулке (садичной) штанины на сапоги (из-за узкой резинки или необходимости застегивать клапан на липе) – выбирайте брюки без утяжки, но тогда они должны подворачиваться и не расправляться при движениях. Хорошо, если на брючинах присутствует внутренняя резинка на подкладе и штрипки из силикона, а не хлипкой тесьмы.  
  
\* Практичный вариант – комбинезоны или комплекты с отстегивающимся подкладом из флиса или иного материала, такая одежда прослужит два сезона.  
Современные утеплители: краткий ликбез  
  
Эти комбезы такие тонкие! Как понять, не замерз ли ребенок?  
  
Теплозащитные свойства одежды не определяются ее толщиной! Одежда не греет сама по себе, она не электрический нагреватель. Одежда сохраняет тепло, излучаемое телом, обеспечивает вентиляцию и защищает от ветра. Процесс производства тепла напрямую связан с движением, поэтому, выбирая объем утеплителя, в первую очередь исходите из особенностей вашего ребёнка. Чем он активнее, тем легче должна быть одежда.  
  
Комбинезоны на современных утеплителях (изософт и пр.) создают микроклимат вокруг тела, зависящий от активности ребенка и погоды за бортом. Его температура - чуть ниже температуры тела. Поэтому ребенок под верхней одеждой на ощупь будет казаться прохладным – это не означает, что он замерз. Это нормально. И, повторимся, одежда не греет. Греет воздух. Хороший утеплитель «отбирает» выработанное тепло у тела и сохраняет его в полостях, в то же время не пуская холод извне (качественная непродуваемая ткань покрытия) и отводя влагу наружу.  
  
А что, одежда на пуху уже не котируется?  
  
Утеплители бывают синтетические и натуральные. Раньше отдавали предпочтение вторым (пуху), но нынешнее многообразие и надежность синтетических аналогов пуха постепенно его вытесняет. Одежду на пухе покупают для детей до года, потом лучше выбирать современные синтетические утеплители. Да и до года лучше, но это на выбор мамы. Пух греет очень хорошо, чаще это минус чем плюс. Под комбез нужно максимум надеть футболку с длинным рукавом, но редкие мамочки на это решаются, в нашем сознании все еще живучи стереотипы о необходимости толстых кофт «потому что надо». Пух аллергичен и склонен к вылезанию сквозь ткань, поэтому производители вынуждены «прятать» его под очень плотной тканью с пропиткой. Таким образом, ухудшаются дышащие свойства материала. Пуховые изделия хороши для школьников и взрослых (с нарушенной терморегуляцией, сниженным иммунитетом, мерзлявостью), маленьким детям их не рекомендуют. К чему вы приучите ребенка с малых лет, так он и будет жить дальше: жаркая одежда – стимул для дальнейшей «мерзлявости». И последний аргумент не в пользу пуха: нынешние зимы морозами не балуют. И если неподвижный ребенок в коляске еще может быть одетым в пуховый комбез, ребенку ходячему будет жарко. Другой момент: допустим, ваш малыш зимой как раз будет учиться ходить. На улице ему тоже захочется пройтись – в тяжелом комбезе с «дутыми» штанинами это не так-то просто сделать.  
  
Если вы все-таки решили купить пуховый комбинезон, не экономьте на качестве. Выберите известную марку. Пух хорошо впитывает влагу и долго сохнет, в дешевых пуховиках этот процесс необратим – утеплитель быстро потеряет теплосберегающие свойства и скомкуется. К тому же ткань в дешевой одежде не обрабатывается различными пропитками, то есть пушинки будут лезть и могут вызвать аллергию. Дорогую одежду, как правило, пропитывают еще и антибактериальным и антиклещевым составом, чтобы свести риск аллергии к минимуму. Ну, и качество самого пуха в недорогой одежде будет соответствующим.  
Как греет утеплитель?  
  
Утеплитель в одежде распределен неравномерно: туловище утепляют потолще, руки у ребенка находятся в движении – их утепляют совсем мало, дополнительное утепление идет на попу, колени и плечи. Если любой утеплитель рассмотреть под микроскопом, вы увидите тоненькие упругие спиральки, которые внутри полые. Таким образом, освобождается максимальный объем для воздуха, то есть нормального воздухообмена. Представьте, какой воздухообмен был в старых детских комбинезонах, набитых склеенным синтепоном. Если утеплитель в одежде сминается, комкуется после стирок, пропитывается испарениями или влагой извне, он теряет теплосберегающие свойства. Современные утеплители состоят из упругих волокон, которые быстро восстанавливают форму после стирок/сминания.  
Как угадать, что за утеплитель внутри?  
  
Вы купили комбез с прекрасной информацией на ярлычке: «верх полиэстер, подкладка полиэстер, утеплитель полиэстер». Другими словами, везде какая-то синтетика. Всю информацию вы должны получить от продавца-консультанта. Если фирма не «китайский незнакомец», вы найдете о ней информацию через интернет. Комбинезоны общемировой фирмы под названием «ноунейм» (что-то рыночное) характеристикам не поддаются – в них используются какие-то синтетические ткани, какие-то недорогие утеплители. Не факт, что ноунеймовский комбез вас подведет. Но ничего о его свойствах сказать на ощупь, к сожалению, нельзя – только после непосредственного опробования в сезон.  
Сколько в граммах?  
  
Часто на этикетках указывается вес (плотность) утеплителей, выглядит это так: «изософт 200» или «холлофайбер 300 г/м». Если вам повезет, об этом расскажет и продавец-консультант.  
  
40-70 г/кв.м. – демисезонная или спортивная одежда.  
  
100-150 г/ кв.м. – холодная осень, теплая зима.  
  
200-300 г/кв.м. – морозная зима.  
  
Объем утеплителя в куртке должен быть примерно в два раза больше, чем в брюках. Вес утеплителя – понятие относительное, например, в финском комплекте Рейматек 140 г/кв.м утеплителя, но если под ним шерстяная или флисовая поддева, ребенок в активном состоянии не замерзнет и в -15. Современные утеплители при объеме 100-150 г/кв.м по теплопроводности заменяют 300 г синтепона. Если вы читаете эту статью, значит, у вас есть интернет, и вы можете зайти на сайт производителя купленной вами одежды и прочитать, сколько утеплителя в ней – либо задать вопрос по телефону, указанному на сайте фирмы.  
Какой утеплитель лучше?  
  
Холлофайбер, изософт, тинсулейт, полифайбер – их уже не назовешь новыми утеплителями, они давно изобретены и успешно применяются в детской одежде. Не обязательно сравнивать изософт и холлофайбер, но желательно избегать их общего отца - синтепона. Информация о том, что недорогой синтепон производят из вторичного сырья (пластиковые бутылки), а клей ПВА выделяет вредные испарения, тоже не греет. Волокна синтепона не полые, а заполненные. К примеру, одежда на изософте выглядит тоньше, но греет как три слоя синтепона. Вам нет необходимости разбираться в отличиях между современными утеплителями, изучать графики и способы плетения волокон. Это почти одно и то же (по теплосбережению), но любая фирма напишет, что ее утеплители – самые-самые. Фирме нужно продать, а вам – согреть. Не стоит гнаться за одеждой «до -40°С» на разрекламированном тинсулейте – во-первых, куда это вы собрались с дитем в -40°С. Ваш ребенок не профессиональный спортсмен, при штормовом ветре преодолевающий Эльбрус, для которого показатели очень важны. Во-вторых, одежда на отечественном холлофайбере согреет точно также (на сайте производителя указан температурный режим ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ до -40°С), а по цене выйдет дешевле. Если вы хотите купить качественную одежду с гарантией – берите известные марки (Керри-Ленне, Рейму, Кетч и иже с ними).  
  
Если бюджет не позволяет - присмотритесь к отечественным фирмам, их обзор также планируется в следующих статьях.  
  
Купили на рынке комбез, написано «утеплитель – холафайбир»! Это что – на албанском?  
  
Выбирая комбинезон, обратите внимание на ярлычки. Вам говорят, что комбез на изософте? Проверьте, есть ли ярлычок с зарегистрированной торговой маркой Isosoft ®. Также на этикетке может быть написано: «утеплитель полиэстер», в этом случае должна быть другая этикетка (бирка) с указанием, что за утеплитель использован. Такая же история с любыми другими утеплителями, например, холлофайбер должен быть указан как «Холлофайбер®», и НИКАК ИНАЧЕ!!!  
Как ухаживать за одеждой на синтетическом утеплителе?  
  
Одежду желательно хранить в расправленном виде. Не сворачивайте ее в тугой ком. Конечно, волокна имеют высокую способность к восстановлению, но зачем загружать их лишней работой. При стирке можно использовать обычные средства – информацию об уходе читайте на этикетке.  
  
Почему многие производители не указывают температурный режим?  
  
Наша необъятная родина делится на несколько климатических зон. В каждой зоне свои параметры, влияющие на комфортное пребывание в верхней одежде. Все знают, что на Урале, например, есть «одни -5» и «другие -5». Меняется сила ветра, влажность. Бывает такое лето, что и в +12 люди надевают зимние куртки. Следующий вопрос: индивидуальное восприятие. К нему гармонично привязываем индивидуальное восприятие мамы – в 90% случаев ребенка одевают по ощущениям личного комфорта, а не с учетом особенностей детского организма. В некоторых случаях детей одевают по ощущениям соседки или бабушки. В подавляющих случаях отзыв «А мы всю зиму не мерзли в этом комбезике!» отражает не ощущения ребенка, а спокойствие мамы, которой было «не холодно смотреть» на свое чадо. Поэтому не слишком ориентируйтесь на чужие мнения. Не менее важно, что вы собираетесь одевать ребенку под комбинезон – фирма не сможет это угадать.  
  
Сами производители называют указание температурного режима на ярлычке – маркетинговым ходом, приманкой для покупателя. Вы можете изучить тонны информации о купленной одежде: от состава пропитки до истории создания утеплителя, при этом забыв посмотреть на собственное дитя. И если вы спросите продавца: «Ну, хорошо, ваш комбез носят при температуре от -5 градусов – а если нулевая температура и штормовой ветер?», продавец вправе (мысленно, конечно) покрутить у виска. Одевайтесь по погоде. Правильно утепляйте ребенка под верхней одеждой. Следите за его личным комфортом. Представьте, какой должна быть идеальная инструкция к одежде – ее рулоны заканчивались бы где-нибудь на входе в магазин. Ответственность за незамерзаемость конкретного ребенка несут родители, а не магазин и не производители одежды.