

## 幼儿园温馨提示：这样穿衣，让孩子不冷不热不生病！

冬季来临，气温骤降，这样的天气也让家长操碎了心，稍不留意孩子就可能生病。就拿穿衣来说，穿少了怕孩子冻感冒，穿多了又怕孩子好动出汗，也会着凉感冒。那么，冬季怎么给孩子穿衣服才最科学、合理呢？建议学习这些方法。

随着冬季的到来，一些新手爸妈、爷爷奶奶生怕孩子会冻着，可劲给孩子加衣服，其实什么都要有个“度”，孩子穿得太厚，可能会“捂”出这四个问题！削弱抗病能力过度保暖，使孩子失去接受耐寒训练的机会，会使身体的调节能力变差，抗病能力变弱。造成脱水穿得太厚，容易使体温升高，水分流失增多，如补充不够及时，可能会造成“脱水”。容易感冒孩子天生好动，活动量比成人大，新陈代谢速度快，穿太多容易捂汗，反而更易感冒。导致肥胖穿得太多，会束缚孩子的行动自由，从而导致孩子运动量减少，不但会阻止其骨骼生长发育，还可能会带来肥胖等问题。

那么如何判断孩子冷不冷，以做到适时地给孩子加衣、减衣呢？正确的方法是摸摸孩子的颈部和背部。

①如果颈背温热，说明穿衣合适。②如果后颈已经出汗或变得粘乎乎，说明穿多了。③若后背发凉，四肢摸起来也凉凉的，则需要增添衣物。提醒：有的家长习惯通过摸小手、小脚来判断孩子的冷暖，手脚属于血液循环的末端，反映的冷热程度并不准确。若以此为标准给孩子增减衣物，常常会出错。

冬天孩子怎么穿才不易生病呢？

1. “三暖一寒”原则要谨记①暖背：保持后背暖和而不出汗，可以给孩子备一个棉毛背心。②暖肚：保证肚子不受凉。脾胃不好的孩子着凉容易引起腹痛、腹泻。③暖足：脚部血液循环速度慢，脚很容易着凉，可给孩子穿上稍厚的棉袜、鞋子。④寒头：让头部相对冷一些，头部捂太热容易头晕、出汗。寒冷时可以戴一顶棉帽子，如不太冷，可以不戴。

2. 可参考穿衣公式：气温+衣物温度=26℃以下是一些衣服能提供的大约温度：较厚羽绒服：9℃、薄羽绒服：6℃、稍厚些的弹力絮棉衣：5℃、厚羊毛衫、棉背心：4℃、薄外套：3℃、厚棉毛衫：2℃、薄棉毛衫：1℃

3. 遵守洋葱式穿搭原则，洋葱式穿搭，顾名思义就是像洋葱一样一层一层穿搭。层数多，衣服间空气流通更好，即使出了汗也容易干。这样的穿搭，也便于根据天气变化以及不同场合的温度，及时给孩子增减衣物。① 内层：可选择材质柔软、透气且排汗功能良好的纯棉衣物。② 中层：以保暖为主。③ 外层：选择防水防风的衣物。

具体如何穿呢？三层半的着装法很受欢迎，家长可以借鉴：

第一层：纯棉连体衣或纯棉秋衣秋裤①两岁以下：因为孩子还在穿纸尿裤，可选择纯棉连体衣，可以避免露出小肚子。②两岁以上：可选择纯棉秋衣秋裤。

第二层：开衫、卫衣或毛衣，根据活动场地和当天气温的不同，可选择单层的针织开衫、套头帽衫或厚的羊绒衫等。

第三层：厚外套，户外活动时，孩子需要一件防寒防风的外套，外套必须易于穿脱，进入室内能够及时脱掉。半层：马甲，各式各样的马甲，在秋冬季节利用率非常高。短时间户外活动，穿马甲也更方便。

提醒：秋冬外套的外表材质，很多都是防风甚至防水的，可能会有些凉，紧挨孩子的皮肤会不舒服，拉链部分还可能会有点硌脖子，小宝宝可以用口水巾阻隔外套，大宝宝可以带上全棉的围脖，保暖又舒服。