



О.М. Сахарова,
медицинская сестра ФГБУ «НИИ нейрохирургии
им. академика Н.Н. Бурденко»

Рекомендации по выбору летней детской одежды

Лето в средней полосе России может быть как жарким, сухим, так и дождливым, ветреным. Важно правильно подобрать одежду для ребенка на этот период, чтобы лето принесло малышу радость и здоровье, а не простуды. Медицинской сестре ДОО следует организовать для родителей лекцию по гигиеническим требованиям к одежде детей, ознакомить с рекомендациями врачей-гигиенистов, нормативными документами по этому вопросу.

Летние вещи, необходимые в гардеробе

В летнем гардеробе **мальчика** должны быть штаны и шорты. Они могут быть любых расцветок и фасонов, из трикотажной, льняной или из облегченной джинсовой ткани. Главное условие – отсутствие тугих резинок, ремешков, лямок, которые могут мешать ребенку, стеснять его движения. Также в гардеробе необходимы майки и футболки. Минимальный комплект – 5–6 шт. Для уличных активных игр лучше выбирать недорогие хлопчатобумажные футболки пестрого дизайна, которые не жалко было бы запачкать или порвать. Для прохладной летней погоды у мальчика должны быть теплые рубашки, джемперы, ветровка, курточка.

Штаны, шорты, футболки и майки также актуальны и для **девочек**. Вариантов моделей шорт для девочек много. Это могут быть свободные юбка-шорты, и короткие джинсовые, хлопчатобумажные, льняные шортики, бриджи. Также девочке понадобятся платья, сарафаны и юбочки. Для прохладной погоды необходимы кофты, плащ, курточка.

И мальчикам, и девочкам летом нужны также головные уборы и купальные костюмы.

Что учитывать при выборе одежды

Одежда должна быть подобрана **по размеру** ребенка. Если летняя одежда мала, плотно облегает тело малыша, это будет нарушать поверхностное кровообращение, ребенку станет жарко. Предпочтение нужно отдавать удобной, легкой и достаточно просторной одежде.



В соответствии с межгосударственным стандартом «Изделия швейные бельевые. Общие технические условия. ГОСТ 25296-2003», утв. приказом Ростехрегулирования от 15.06.2005 № 155-ст размер изделия обозначают величинами основных размерных признаков типовой фигуры в следующей последовательности:

- для детей (кроме детей ясельной группы) – рост, обхват груди, обхват талии;
- для детей ясельной группы – рост, обхват груди.



пример

Условное обозначение размера:

- детской одежды (кроме одежды для детей ясельной группы): 134–64–54;
- одежды для детей ясельной группы: 86–52.

Допускается обозначение размерных признаков указывать на стандартной пиктограмме.

При выборе одежды важно учитывать **состав ткани** (приложение). Лучше выбирать одежду из натуральных тканей. Лен, хлопок, бамбуковые ткани позволяют коже ребенка дышать, они приятны на ощупь, легко стираются и не вызывают аллергических реакций. Натуральные ткани не только гипоаллергенны, но и хорошо впитывают пот, кожа ребенка дышит, что особенно важно летом, на жарком солнце и при активных играх.

Основной недостаток натуральных тканей – они сложно отстирываются.

Синтетика может присутствовать в детской одежде в небольшом количестве, это позволяет одежде сохранять хороший внешний вид на более длительный срок.



обратите внимание

Полностью синтетическая ткань допустима только для купальников, плавок, которые должны быстро сохнуть, или для специальной спортивной одежды.

Ткань должна быть легкой и мягкой т. к. кожа у детей нежная и легко повреждается.

Обеспечить хорошую вентиляцию кожи ребенка помогут следующие особенности **кроя**:

- открытый ворот (вырез);
- широкая пройма;
- короткий рукав (или одежда без рукавов).

Необходимо избегать **резинок** в одежде. Следует отдавать предпочтение предметам гардероба, которые фиксируются лямками, липучками, поскольку резинка может быть тугой и будет пережимать кровеносные сосуды ребенка.

В детской одежде важно **качество швов**. Они должны быть обработаны оверлоком, что предупредит их распускание. Как вариант, швы могут быть усилены лентами, они прошиваются дополнительно на более снашиваемых местах: застежке на грудке или спинке, разрезах.

Если на одежде имеются **кнопки, завязки, застежки, затяжки** – обязательно нужно проконтролировать качество их закрепления, убедиться, что ребенок не сможет оторвать их, поцарапаться или проглотить.



обратите
внимание

Требования биологической и химической безопасности к детской одежде указаны в санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека. СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 17.04.2003 № 51 и техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков. ТР ТС 007/2011», утв. решением Комиссии Таможенного союза 23.09.2011 № 797.

В данных документах, в частности, приведены нормы воздухопроницаемости, гигроскопичности, допустимой массовой доли свободного формальдегида для одежды детей разных возрастных периодов.

Цвет одежды. Для жарких и солнечных дней в средней полосе России лучше выбирать одежду светлых тонов: белый цвет пропускает ультрафиолетовые лучи, но отражает тепловые, и в таком наряде не так жарко. В более южных районах, где ультрафиолетовая радиация выше, рекомендуется одежда красного и голубого цвета, т. к. она в меньшей степени, чем белая, пропускает ультрафиолетовые лучи (приложение).

Головной убор

В жаркие дни во избежание перегрева голова ребенка должна быть защищена от солнца. Головной убор должен быть подобран по размеру.

Размеры головных уборов для детей дошкольного и ясельного возрастов – 48, 49, 50, 51, 52

В соответствии с межгосударственным стандартом «Головные уборы. Общие технические условия. ГОСТ 32118-2013», введ. в действие приказом Росстандарта от 11.06.2014 № 571-ст, размер голов-

ного убора определяют в сантиметрах длиной внутренней окружности, соответствующей обхвату головы человека.

Обхват головы измеряют через наиболее выступающую точку затылочного бугра и центры лобных бугров. Лента должна замыкаться спереди.

По способу изготовления головные уборы могут быть – шитые, формованные (ручным способом или способом прессования), плетенные из тесьмы ручным способом.

По своему назначению летние головные уборы можно разделить на следующие категории:

- *для ежедневных прогулок.* У таких моделей ткань должна хорошо пропускать воздух и отражать солнечные лучи. Наиболее предпочтительны модели, изготовленные из натуральных материалов, не вызывающих аллергии: хлопка, льна, ситца, бязи, натуральной соломки;
- *для пляжного отдыха.* Это могут быть, например, широкополые панамы, которые защитят голову, глаза и шею ребенка от воздействия ультрафиолета;
- *для купания.* Такие головные уборы изготавливаются из полиэстера, нейлона и эластана, они быстро сохнут, не тонут, пропускают воздух и способ-



ны задерживать до 98% ультрафиолетовых лучей. Могут иметь козырек, а также пришитый сзади свободный край ткани, покрывающий затылок, уши и шею ребенка.

Виды детских летних головных уборов по фасону:

- *панама* – легкая летняя шляпка круглой формы с небольшими полями. Панама свободно надевается на голову, чаще всего изготавливается из натуральных материалов (хлопка, льна);
- *косынка*. Обычно шьется в форме треугольника. Другие разновидности этого головного убора:
 - бандана (в отличие от простой косынки может быть квадратной или округлой формы, хорошо держится на голове);
 - косынка с козырьком (пришитый по переднему краю козырек обеспечивает дополнительную защиту глаз);
 - косынка на резинке (свободные концы косынки сшиты вместе в виде резинки, что облегчает надевание);
 - косынка на завязках (фиксируется с помощью завязок, а не свободных концов ткани);
- *кепка* – головной убор плоской или округлой формы с козырьком, плотно сидящий на голове;
- *бейсболка* – кепка округлой формы с удлиненным козырьком;
- *шляпа, шляпка* – плетеный головной убор, изготовленный из натуральных природных материалов – соломки, листьев банановой пальмы, специально обработанной бумажной ленты. Хорошо пропускает воздух и защищают от солнца;
- *бафф (Buff)* – бесшовный шарф-труба с возможностью трансформации и разными способами ношения. Детские баффы могут иметь козырек.



обратите внимание

Головной убор не должен давить, иметь декоративные элементы, в которых могут запутаться волосы. Возможность случайно травмировать кожу должна быть исключена.

Когда ребенок долго находится в тени, головной убор лучше снимать.

Детская одежда для купания

Купание в реке, море всегда доставляет детям радость. Это прекрасная оздоровительная процедура. Необходимый атрибут для нее – купальник или плавки.

Рынок детских купальных костюмов обширен. Для мальчиков выпускаются классические плавки, плавки-шорты и удлиненные плавательные шорты. Для девочек – слитные и раздельные купальники разных фасонов.

Одежда для купания не предназначена для повседневной носки. Перед возвращением домой с пляжа нужно обязательно переодеть ребенка.



вопрос эксперту

ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ДЛЯ КУПАНИЯ СИНТЕТИЧЕСКИЕ

ПЛАВКИ И КУПАЛЬНИКИ? НЕ ЛУЧШЕ ЛИ ОБОЙТИСЬ ХЛОПЧА- ТОБУМАЖНЫМИ ТРУСИКАМИ?

Действительно, некоторые родители считают, что маленьким детям лучше купаться в обычных хлопчатобумажных трусиках. Однако в таком случае придется переодевать ребенка после каждого купания, ведь такое белье быстро пачкается, долго сохнет и может стать причиной переохлаждения, простуды. Для того чтобы избежать вышеперечисленных проблем, следует приобрести ребенку плавки или купальник. Они предназначены именно для купания и игр на пляже: быстро сохнут, не растягиваются от воды, хорошо облегают фигуру, не пропускают песок и грязь. Современные материалы для купальников гипоаллергенны и не вызывают повышенного потоотделения. Чаще всего они содержат 80% полиамида (маркируется как PA) и 20% эластана (сокращенно EL).

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА КУПАЛЬНИКАМИ И ПЛАВКАМИ?

Чтобы купальник и плавки прослужили долго, необходимо за ними правильно ухаживать. После купания их нужно выстирать в соответствии с условиями, которые указаны на маркировке. Обычно рекомендуют изделия из полиамида стирать в теплой воде без добавления смягчающих средств и вручную. При стирке в стиральной машине на ткани могут образоваться замятые складки, которые потом невозможно удалить. Купальники и плавки нельзя сушить на отопительных приборах, гладить их также не рекомендуется.

Слитные купальники, в свою очередь, подразделяются на пляжные и спортивные.

Пляжные модели отличаются красочными расцветками, смелыми сочетаниями цветов. У этих купальников могут быть различные украшения – бусины, стразы, рюшечки, бантики и т. д. *Спортивные модели* предназначены для занятий в бассейне, они, как правило, выдержаны в более строгом и классическом стиле. Существуют специальные «хлороустойчивые» купальники, в состав ткани которых входит полибутилентерефталат (маркируется как PBT), но нет эластана. При активных занятиях в бассейне у купальников, не предназначенных для этого, часто растягиваются проймы ног и бретели. А PBT делает ткань устойчивой к вредному воздействию хлорной воды.

При выборе слитного купальника, следует обратить внимание на фасон бретелей. Если родители рассчитывают не на один сезон, можно приобрести модель с завязывающимися бретелями. Такой купальник легко регулировать по росту. Вместе с тем купальник с перекрещивающимися бретелями более надежен в воде – бретели не будут спадать с плеч. Еще одна важная характеристика слитного купальника – открытость спинки. Есть модели, где спина закрыта, открыта наполовину, а в некоторых моделях – открыта полностью. Если ребенок будет купаться в природных водоемах, то лучше выбрать модель с открытой спинкой. Такой купальник быстрее сохнет, и малышке не будет холодно при выходе из воды и жарко на берегу.

Раздельные купальники обычно состоят из двух деталей: лифа с трусиками (бикини) или топа – майки с трусиками (танкини). Есть купальные костюмы, которые называются трикини. В такие комплекты дополнительно входят короткое парео или маленькая эластичная юбочка (а иногда и шорты). Раздельный купальник имеет свои плюсы:



- из него девочка вырастет не так быстро, как из слитного;
- отдельные модели купальников сохнут быстрее.

Основное требование к *плавкам* и *плавкам-шортам* для мальчиков – они не должны быть тесными. Предпочтительнее, чтобы задняя часть плавков полностью закрывала ягодицы, а ластовица была достаточно широкой. Резинка любого вида плавков должна дублироваться затягивающимся шнуром или завязками.

Плавательные шорты – бермуды отличаются свободным кроем, наличием карманов и длиной до колен. Чаще всего такие шорты шьют из 100% полиэстера. Этот материал практически не мнется, не выгорает на солнце, быстро сохнет. Чтобы мокрые шорты не прилипали к ногам, внутри предусмотрена сетчатая подкладка. Плавательные шорты выпускают для детей от года и старше.

Чтобы не ошибиться в выборе купальника или плавков для ребенка, необходимо учитывать характер малыша, его активность и предпочтения.