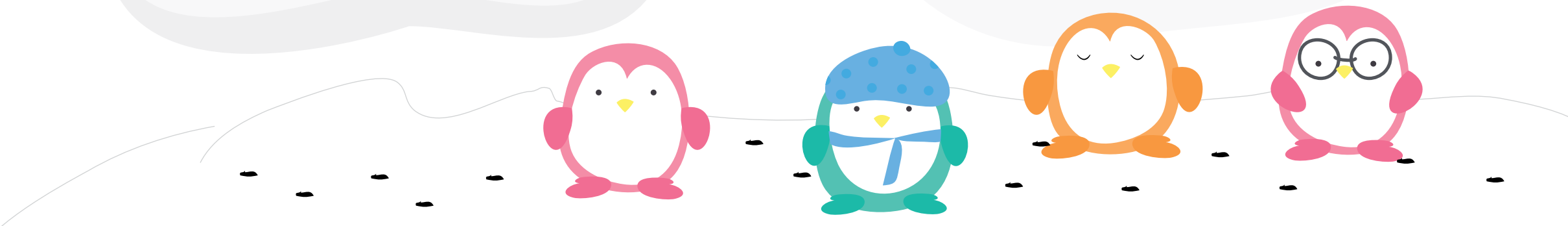
Прогулки зимой с ребенком от 0 до 1 года

Возраст	Температура °С*	Что надеть	Время прогулки
0–3 месяцев	От 0 до -5	Слип с закрытыми ножками и ручками, конверт или мешок (можно использовать комбинезон для годовалого ребенка, всунув внутрь рукава и штанины, чтобы получился конверт), шапочка	1,5-2 часа или два раза по 45 мин. – часу (начинать с 15 мин. в день и увеличивать время прогулки на 15 мин. ежедневно)
	От -5 до -10	Слип с закрытыми ножками и ручками, комбинезон, конверт или мешок, теплая шапочка	1,5-2 часа или два раза по 45 мин. – часу (начинать с 15 мин. в день и увеличивать время прогулки на 15 мин. ежедневно)
	От -10 до -15	Слип с закрытыми ножками и ручками, флисовый комбинезон, теплая шапочка, конверт на овчине	От 30 мин до часа или два раза по 30 мин. (начинать с 15 мин. в день и увеличивать время прогулки на 15 мин. ежедневно)
	Ниже -15		Гулять не рекомендуется
3–6 месяцев	От 0 до -5	Слип с закрытыми ножками и ручками, флисовый комбинезон, теплый ветрозащитный комбинезон или мешок, шапочка	1,5-2 часа или два раза по часу
	От -5 до -10	Слип с закрытыми ножками и ручками, флисовый комбинезон, теплый зимний ветрозащитный комбинезон или мешок, теплая шапочка	1,5-2 часа или два раза по часу
	От -10 до -15	Слип с закрытыми ножками и ручками, флисовый комбинезон, теплый зимний ветрозащитный комбинезон или мешок, теплая шапочка, конверт на овчине	1,5-2 часа или два раза по часу
	Ниже -15	Термобелье из натуральных материалов или слип с закрытыми ножками и ручками, флисовый комбинезон, теплый зимний ветрозащитный комбинезон или мешок, теплая шапочка, конверт на овчине	1,5-2 часа или два раза по 45 мин. – часу
6–9 месяцев	От 0 до -5	Слип или боди с рукавами + колготки, теплый ветрозащитный комбинезон, варежки, шапочка, теплый конверт	2 часа или два раза по часу
	От -5 до -10	Слип или боди с рукавами + колготки, теплые не тугие носочки, теплый ветрозащитный комбинезон, варежки, теплая шапочка, конверт на овчине	2 часа или два раза по часу
	От -10 до -15	Слип или боди с рукавами + колготки, шерстяные носочки, флисовый комбинезон, теплый зимний ветрозащитный комбинезон, теплая шапочка, конверт на овчине	2 часа или два раза по часу
	Ниже -15	Термобелье из натуральных материалов, либо слип или боди с рукавами + колготки, шерстяные носочки, флисовый комбинезон, теплый зимний ветрозащитный комбинезон, теплая шапочка, конверт на овчине	1,5 часа или два раза по 45 мин. – часу
9–12 месяцев	От 0 до -5	Футболка или боди с рукавами, колготки, теплый ветрозащитный комбинезон, варежки, теплые не тугие носочки, теплые непромокаемые ботинки или валенки, шапочка	2 часа или два раза по часу
	От -5 до -10	Футболка или боди с рукавами, колготки, теплый ветрозащитный комбинезон, варежки, шерстяные носочки, теплые непромокаемые ботинки или валенки, теплая шапочка	2 часа или два раза по часу
	От -10 до -15	Футболка или боди с рукавами, колготки, флисовая кофточка, теплый зимний ветрозащитный комбинезон, варежки, шерстяные носочки, валенки, теплая шапочка, конверт на овчине (если ребенок спит в коляске)	2 часа или два раза по часу
	Ниже -15	Термобелье из натуральных материалов, либо футболка или боди с рукавами, колготки, шерстяная или флисовая поддева, теплый зимний ветрозащитный комбинезон, варежки, шерстяные носочки, валенки, теплая шапочка, конверт на овчине (если ребенок спит в коляске)	2 часа или два раза по часу

** Необходимо учитывать погодные условия, если на улице ветер или большая влажность, то ребенка следует одевать теплее. Ориентируйтесь по собственным ощущениям*

Информационный источник: таблица составлена по рекомендациям врача-педиатра медицинского центра «Здоровье детям» Александры Филипповой.



Здоровые дети

healthy-kids.ru