



冬をすこやかに過ごすには

寒さから子どものからだを守るにはどんな服装がよいでしょうか？

ママの体感温度が目安です。

●寝返り前までの頃……大人より一枚多く

●はいはいする頃……大人と同じ又は一枚少なく

動きが広がってくるので、お腹が出ないロンパースなどつながりが良いです。

●ひとひ歩きの頃……大人より一枚少なく

動きが活発になり汗もかきやすくなるので、調節着として前開きの服があるとよいでしょう。



そして、腕や足のふくらはぎが暖かければ、手足が冷たくても赤ちゃんは寒くないと言われていきます。家で過ごすことも多くなってきますが、一日数時間は外気に触れて、のどや皮膚を寒さに慣れさせてください。風邪などの病気は身近な大人がもってきて、子どもに感染することも多いので、まず大人が外出から帰って来た時、うがいや手洗いをして病気の予防をしておきましょう。

