

# Зима малыша

## 1 Самые нужные вещи

- Теплый кокон/конверт.
- Варежки.
- Теплая шапка и шарф.
- Отличный вариант — шлем.
- Если ваш малыш уже ходит, подбираем ему удобную обувь.
- Сапожки не должны сдавливать стопу, чтобы не замедлять кровообращение.
- Термос или термоустойчивая сумка — чтобы перекус и водичка были теплыми.



## 2 Чем заняться?

- Для развития малыша важны не только занятия, но и общение, впечатления.
- Если ваш малыш уже подросток — можно посетить елку для детей, съездить в зоопарк посмотреть на оленей.
- Рождественская ярмарка.
- Ловить снежинки.
- Берем с собой пюре МАМАКО® в пауче! Храним его во внутреннем кармане пуховика.



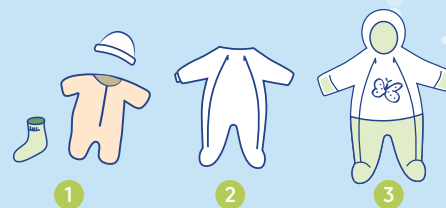
Сначала одевается мама, потом малыш!

## Три слоя одежды по погоде



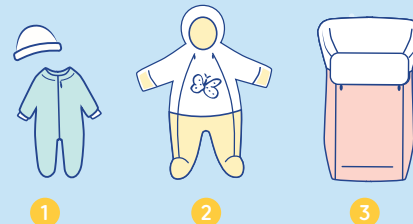
+5—0 °C

- 1 Боди из хлопка, бамбука, носочки, тонкая шапочка.
- 2 Трикотажный комбинезон.
- 3 Демисезонный комбинезон или конверт (утеплитель 100 г/м<sup>2</sup>).



0—-5 °C

- 1 Хлопчатобумажный слип, трикотажная шапочка.
- 2 Демисезонный комбинезон или конверт (утеплитель 200 г/м<sup>2</sup>).
- 3 Демисезонный конверт или конверт на овечьей шерсти (утеплитель 200 г/м<sup>2</sup>).



-5—-15 °C

- 1 Хлопчатобумажный слип, носочки, флисовый комбинезон, шапочка.
- 2 Зимний комбинезон.
- 3 Зимняя шапочка, варежки, плед флисовый/конверт в коляску.



### 3 Здоровье мамы

- **Витамин D маме тоже нужен!** Принимаем витамин D в зимнее время вместе с малышом, однако проконсультируйтесь с врачом.
- **Главное — высыпаться!** Следим за режимом, ориентируемся на свое самочувствие.
- **Разнообразное меню!** Диета для кормящих — это миф.

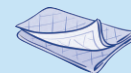
### 5 Кожа малыша

Чтобы защитить кожу малыша от ветра и мороза, используем колд-крем.

**ВАЖНО:** наносить его следует за 30–40 минут до выхода на улицу.

### 4 Как согреть малыша после прогулки

- МАМАКО® Premium с 2'-FL — питание малыша для укрепления иммунитета.
- Укутываем в теплое байковое одеяло.
- Активная разминка дома переключит малыша и развеселит его.
- Делаем энергичный согревающий массаж.



#### Дополнительно:

- Зимой проветриваем помещение не менее 4 раз в сутки, перемещаемся из комнаты в комнату.
- Увлажняем воздух — в отопительный сезон это особенно важно.
- Не мажем нос малыша противовирусными мазями, лучше промоем нос физраствором или специальным спреем с морской водой.
- Гулять можно, даже если малыш заболел. Если нет повышения температуры — прогулки **полезны**.

Новый год — время семьи!

