



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.



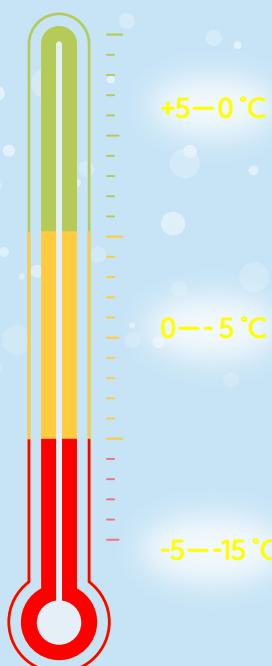
Сначала
одевается мама,
потом малыш!

2 Чем заняться?

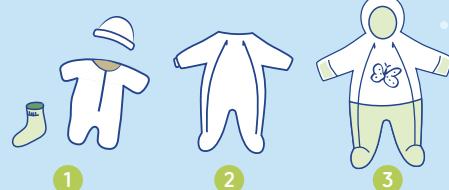
- Для развития малыша важны не только занятия, но и общение, впечатления.
- Если ваш малыш уже подрос — можно посетить елку для детей, съездить в зоопарк посмотреть на оленей.
- Рождественская ярмарка.
- Ловить снежинки.
- Берем с собой пюре МАМАКО® в пауче! Храним его во внутреннем кармане пуховика.



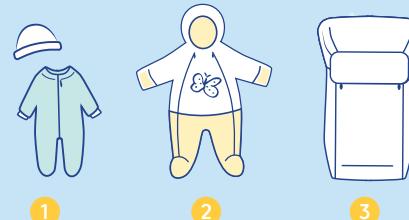
Три слоя одежды по погоде



- 1** Боди из хлопка, бамбука, носочки, тонкая шапочка.
2 Трикотажный комбинезон.
3 Демисезонный комбинезон или конверт (утеплитель 100 г/м²).



- 1** Хлопчатобумажный слип, трикотажная шапочка.
2 Демисезонный комбинезон или конверт (утеплитель 200 г/м²).
3 Демисезонный конверт или конверт на овечьей шерсти (утеплитель 200 г/м²).



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



МАМАКО®

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!

