

Con l'arrivo dei primi freddi iniziano a nascere anche le prime ansie delle mamme su come vestire i loro piccoli per evitare che si ammalino e molto spesso si tende a coprirli troppo facendoli sudare ed ottenendo quindi l'effetto contrario.

Come vestire i bambini in autunno e in inverno?

L'autunno, si sa, si caratterizza per un'elevata instabilità climatica quindi ogni mattina scegliere l'abbigliamento per i propri bambini mette a dura prova il *self control* del mamme.

E quindi come vestire i nostri piccoli per evitare **raffreddore** e malanni di stagione vari?

Prima di decidere quali capi far indossare al bambino sarebbe buona norma pensare a cosa farà nel corso della giornata, se andrà a scuola, se è prevista l'ora di educazione fisica, se il pomeriggio andrà a fare la spesa al centro commerciale, ecc.

Via libera, sicuramente, all'abbigliamento a strati, o a cipolla, dal più leggero a contatto con la pelle al più pesante all'esterno. Vestirli a cipolla li farà essere sempre pronti a fronteggiare i repentini cambi di temperatura tipici delle giornate autunnali così come nei passaggi da ambienti eccessivamente riscaldati all'ambiente esterno.

Per la scelta degli indumenti, specie per quelli a diretto contatto con la pelle, vanno preferite sempre le fibre naturali, come il cotone, per evitare problemi di arrossamenti e allergie varie o se si decide di optare per fibre sintetiche assicurarsi che siano traspiranti.

Un consiglio importante da seguire è quello di non coprire troppo i bambini perché il loro *sistema di termoregolazione* è ancora un po' immaturo e quindi rischiamo di farli sudare troppo. Ad esempio quando bisogna scegliere gli indumenti da far indossare sotto il grembiule della scuola meglio evitare quei maglioni di lana eccessivamente pesanti essendo le aule già sufficientemente riscaldate ma preferire felpe di cotone o maglioncini di lana sottile.

Come vestire i bambini per l'attività fisica all'aria aperta?

I giochi all'aria aperta fanno bene al bambino sia dal punto di vista fisico che psicologico e quindi anche in autunno e in inverno è bene non privarli di questo piacere però è necessario vestirli adeguatamente. La scelta dell'abbigliamento varia molto in relazione al tipo di attività cioè se il bambino deve semplicemente giocare fuori o al contrario se pratica sport all'aperto (come calcio o calcetto)

L'attività fisica mette in moto tutti i muscoli e questo tende ad aumentare la produzione di calore nel nostro organismo perciò anche durante lo sport sarebbe opportuno vestire i bambini a strati in modo che man mano che la percezione del calore aumenta possono "liberarsi" di qualcosa di troppo.

L'abbigliamento migliore per farli giocare all'aperto in autunno è senza dubbio una tuta con la felpa di cotone con la cerniera (che all'occorrenza può essere aperta) e sotto una maglietta di cotone o di un tessuto tecnico traspirante. In inverno è meglio optare per una felpa di pile e aggiungere sempre guanti e cappellino.

Per quanto riguarda la scelta di far indossare o meno il cappotto dipende dall'attività, ovviamente è impensabile farglielo mettere durante una partita di calcio o anche durante l'allenamento (dove al massimo si potrà usare una giacca a vento leggera) mentre potrà usarlo liberamente se deve solo giocare fuori, scegliendone uno non troppo ingombrante così da non limitarlo eccessivamente nei movimenti.

Una mamma che accompagni un bambino a giocare al parco non può pensare di adattare l'abbigliamento del piccolo in base alla sua percezione di freddo mentre è seduta su una panchina a guardarlo.

Scopri il [Manuale di Manovre Salvavita](#) che tutti i genitori dovrebbero avere: [scaricalo da qui](#) e portalo sempre con te!

Come vestire i bambini quando c'è la neve?

Molte mamme non fanno assaporare ai loro bambini la gioia di rotolarsi nella neve per paura che possano “prendere freddo” e ammalarsi. Ma con i dovuti accorgimenti il freddo e la neve non saranno più dei nemici.

Allora come vestire il bambino per farlo giocare liberamente all'aria aperta quando nevica e quali accorgimenti seguire?

La regola principale è fare in modo di tenere sempre e comunque mani, piedi e testa al caldo, è infatti dalle estremità che si ha la maggiore dispersione del calore, quindi via libera a guanti, cappellini e calze.

Ecco uno schema del tipico abbigliamento da neve o da montagna:

- maglietta traspirante o di cotone
- felpa di pile sottile
- giacca a vento impermeabile
- calzamaglia in tessuto tecnico
- pantalone impermeabile
- cappellino e sciarpa di lana (meglio se lana merinos o cachemire che sono meno irritanti)
- guanti da neve impermeabili
- doposci o scarponcini da neve

Quando i bambini giocano nella neve sarebbe una buona regola dotarli di occhiali da sole per proteggere i loro occhi dalle radiazioni ultraviolette perché neve e ghiaccio riflettono quasi il 95% dei raggi UV creando fastidi di abbagliamento.

Freddo e neve tendono inoltre a disidratare e irritare la pelle delicata dei bambini quindi mai dimenticare di applicare un velo di una buona crema idratante e di burro di cacao per le labbra prima di farli uscire. Sull'uso o meno della crema con filtro solare in inverno vanno fatte delle distinzioni, è sicuramente consigliabile per quando si è in montagna e magari si prevede una giornata di giochi sulla neve perché l'alta quota rende i raggi UV più potenti

mentre se ne può tranquillamente fare a meno in città se i bambini giocano all'aria aperta per poco tempo, non schermarli dai raggi UV li aiuterà per la produzione e l'assorbimento della vitamina D.

Indumenti traspiranti: cosa sono e perché usarli

Gli indumenti traspiranti, o indumenti tecnici, sono ottenuti a partire da particolari materiali appositamente studiati in laboratorio nati dalla combinazione di fibre naturali e sintetiche che garantiscono leggerezza, traspirabilità e capacità di regolazione termica.

L'abbigliamento tecnico contribuisce a migliorare notevolmente l'attività all'aria aperta supportando l'organismo in varie funzioni:

- proteggere dalle basse temperature
- garantire l'impermeabilità in caso di neve o pioggia
- permettere la traspirazione del corpo evitando così fenomeni di surriscaldamento
- proteggere dai raggi UV in caso di esposizione al sole
- mantenere il corpo asciutto nonostante la sudorazione.

Scopri il [Manuale di Manovre Salvavita](#) che tutti i genitori dovrebbero avere: [scaricalo da qui](#) e portalo sempre con te!

Nei bambini l'abbigliamento tecnico è indispensabile per le attività all'aria aperta perché, come abbiamo già detto, il loro sistema di termoregolazione è ancora immaturo, specie nei primi anni di vita, quindi non è perfettamente efficiente come quello degli adulti. Il bambino tende a sudare di più perciò utilizzare dei tessuti traspiranti è molto importante per il loro benessere.

Quindi mamme non private i vostri figli di qualche ora di gioco all'aperto anche nei mesi più freddi e ricordate che non esiste il maltempo ma solo bambini mal vestiti!