



ОДЕЖДА ДЛЯ СНА

Для детей очень важен крепкий и полноценный сон. Помимо оптимальной температуры в спальне, важную роль играет и одежда для сна - она должна быть удобной, не сковывать движений ребенка, не раздражать нежную кожу, защищать как от перегрева, так и переохлаждения. Рассмотрим варианты возможной одежды для сна в зависимости от возраста детей.

Для детей до двух лет

Слитные пижамы (комбинезоны) - **СЛИПЫ** предпочтительны для грудных детей. Они могут использоваться и для детей от года до двух лет. Слипсы не задираются и не сползают во время сна, не оголяют малыша. Благодаря тому, что у слипа отсутствуют резинки и различные шнуровки, он хорошо тянется, нигде не давит и не сковывает движений. Также слип удобен тем, что у него по всей длине есть заклепки, что облегчает смену подгузника. Слипсы выпускаются с закрытыми ножками и с открытыми.



Ткань, из которой шит слип, должна быть приятна на ощупь, мягкая. Если слип выполнен из некачественного или синтетического материала, если у него застёжки находятся в области паха или около шеи, то от таких моделей лучше отказаться.

ВИДЫ СЛИПОВ:

- **с кнопками спереди посередине.** Этот вариант идеально подходит детям в первые месяцы жизни. Преимущество таких моделей в том, что они легко и просто расстегиваются;
- **с молнией.** Тоже удобная модель, которую легко снять и надеть. Как правило, молния скрыта дополнительной прошитой строчкой, чтобы не мешать ребенку;
- **легкие.** Такие слипсы сшиты, как правило, из хлопка. Они подходят, если в помещении, где спит ребенок, тепло. Эти слипсы легко стираются, долго служат;
- **утепленные.** Данный вариант стоит выбрать, если в помещении прохладно. В качестве утеплителя обычно служит флис, байковая подкладка или двойной слой ткани.

СПАЛЬНЫЙ МЕШОК - еще один вариант для маленьких детей. Он удобен, имеет немало преимуществ: не сковывает движений ребенка во время сна, не раскрывается. Спальный мешок обеспечивает ребенку тепло, комфорт: ручки остаются свободными, а ножки и туловище находятся в теплом, уютном мешке. Спальный мешок особенно подходит для детей, которые во сне часто переворачиваются и раскрываются. Для совсем маленьких детей лучше выбирать мешок с замочком по всей длине, чтобы можно было легко сменить подгузник. Для детей постарше - модель, которая застегивается на плечиках клепами или пуговицами. Существуют также спальные мешки с отстегивающимися подкладкой и рукавами, что позволяет использовать их в любое время года. Зимние, утепленные варианты шьются из микрофибры и полартека. Эти ткани свободно пропускают воздух. Летние, легкие варианты изготавливаются, как правило, из хлопка.



Для детей от двух лет



ПИЖАМА - наиболее популярный вид одежды для сна у дошкольников. Это спальный комплект свободного покроя, который может состоять:

- из длинных штанишек и футболки с длинным рукавом либо кофточки с длинным рукавом на застёжках;
- шортиков и футболки с коротким рукавом.

Если в помещении, где спит ребенок, достаточно прохладно, то выбор лучше остановить на теплых пижамах, особенно, если ребенок не любит укрываться одеялом. Если в комнате тепло, то лучше выбирать легкие и просторные пижамы, которые обеспечат ребенку уют и необходимую прохладу.

При выборе пижамы в первую очередь следует обращать внимание на ткань - она должна быть натуральной и качественной. Лучшая ткань для пижамы - хлопчатобумажная, т. к. она хорошо пропускает воздух, не мешает естественному потоотделению и теплообмену, а также является гипоаллергенной. При выборе пижамы нужно следить, чтобы на модели не было лишних резинок, которые сдавливают кожу ребенка, тесемок и шнурков, в которых малыш может запутаться. Для ребенка до трех лет необходимо отдавать предпочтение модели без пуговиц, потому что малыш может оторвать пуговицу и проглотить. Размер должен соответствовать весу и росту малыша. Пижамы не должны быть большой, но и не должны давить.

Чтобы ребенок с удовольствием ложился в кровать, желательно, чтобы на пижаме были изображены любимые герои из сказок или мультфильмов.



НОЧНАЯ РУБАШКА - вариант одежды для сна для девочек. Преимуществом ночной рубашки является то, что она не сковывает движений спящего ребенка. Но есть и недостаток - подол ночной сорочки во время сна может завернуться и ребенок будет мерзнуть. Для летнего сезона ночные рубашки обычно шьются укороченными по длине, с коротким рукавом или бретелями. Ночные сорочки с длинным рукавом, как правило, имеют более свободный покрой, чем легкие, и выполняются из более плотного материала. Ночные рубашки, как и другая одежда для сна, шьются из натуральных тканей.

В качестве одежды для сна часто используются **КОМПЛЕКТЫ ИЗ МАЕК ИЛИ ФУТБОЛК И ТРУСИКОВ ИЛИ ШОРТИКОВ.**



Требования к одежде для сна

Согласно общим техническим условиям «Изделия швейные бельевые. ГОСТ 25296–2003», введ. приказом Ростехрегулирования от 15.06.2005 № 155-ст (далее - ГОСТ 25296–2003) пижамы, ночные сорочки, нижние сорочки, пижамные брюки и куртки, трусы и другие аналогичные изделия из тканей, нетканых полотен и других видов текстильных материалов относят к бельевым изделиям.

Ткани для детской бельевой одежды должны отвечать эргономическим требованиям, т. к. защитные реакции детского организма значительно ниже, чем у взрослого человека. Для одежды детей необходим материал, который обладает высокой гигроскопичностью, воздухопроницаемостью и паропроницаемостью. Кожа детей нежная и легко повреждается, поэтому материал не должен вызывать неприятные ощущения при соприкосновении с телом, должен быть приятным и теплым на ощупь. Ткань не должна электризоваться и вызывать аллергическую реакцию кожи ребенка.

ГОСТ 25296–2003 устанавливает требования к гигиеническим показателям бельевых изделий (таблица).

Показатели физико-гигиенических свойств бельевых изделий для детей

Наименование продукции	Гигроскопичность, %, не менее	Воздухопроницаемость, дм ³ /(м ² с), не менее	Удельное электрическое сопротивление, Ом, не более	Содержание свободного формальдегида, мкг/г, не более
Бельевые изделия и материалы детские	9	100	109, допускается не более 1011	75

Одежда для сна детей подвергается частым стиркам, поэтому материал должен быть устойчив к воздействию моющих средств, трения, горячей воды, горячей поверхности утюга.

В соответствии с эстетическими требованиями материалы для детского белья обычно выпускаются светлых оттенков с некрупными рисунками (мультяшными героями, игрушками, зверюшками и т. д.).

Обзор тканей, из которых шьется одежда для сна

Хлопок - наиболее предпочтительный материал для детского белья, т. к. это самый практичный материал, он соответствует требованиям гигиены. Хлопок приятен на ощупь, дает коже дышать. Он гипоаллергенный.

Виды хлопковых тканей, используемых в детской одежде для сна:

- **ситец** - легкая ткань, чаще с набивным рисунком, изделия из нее наиболее дешевы;
- **бязь** - ткань более плотного переплетения, обладает большей прочностью;
- **трикотажные хлопчатобумажные** ткани;
- **интерлок** - полотно со структурой в «резинку», гладкое с обеих сторон. Этот материал устойчив к деформации, после растягивания приобретает прежнюю форму, не дает усадку, не растягивается;

- **кулир** - наиболее тонкая ткань из трикотажа, используется для летних вариантов одежды для сна; кулирная гладь хорошо тянется в ширину и почти не тянется в длину, практически не мнется;
- **футер** - плотное полотно, у которого лицевая сторона гладкая, а изнаночная - с мягким теплым начесом;
- **махра** - теплая, практичная ткань, поверхность которой покрыта ворсом из петелек нитей;
- **фланель** - мягкая легкая ткань с одно- или двусторонним начесом, используется для пошива изделий на холодный сезон.

В трикотажные ткани допустимо небольшое добавление синтетических нитей для повышения качеств и положительных свойств материала. Это может быть эластан, лайкра, вискоза.

Лен - ткань с гладкой поверхностью и матовым блеском. Это натуральный, гипоаллергенный, дышащий материал. Недостатки - более жесткий и грубый, чем хлопок.

Шелк и батист - одежда для сна из этих тканей не является практичной. Этот материал слишком нежный и «капризный», ребенок быстро его порвет.

Велюр - полотно с низким, очень густым и мягким ворсом. Это очень нежный, мягкий натуральный материал. Недостатком является его недолговечность, изделия из велюра быстро изнашиваются.

Флис - синтетическое трикотажное полотно, изделия из флиса хорошо согревают, легко стираются и быстро сохнут. Желательно, чтобы у таких изделий была хлопковая подкладка. Если подкладки нет, то под одежду из флиса следует надевать майку или боди из хлопка.



ПРИЯТНЫХ СНОВ!