



## Riktige klær for barna i kulden

Det er ikke nok å kle barna slik vi kler oss selv når gradestokken kryper under minus 10 grader.

Små barn tåler rett og slett ikke det samme som voksne fordi de har større kroppsflate i forhold til volumet og mister kroppstemperaturen lettere. I tillegg er det særlig for de minste barna vanskelig å si i fra om at de er kalde. Derfor er det viktig at de voksne jevnlig sjekker barnets temperatur. Kjenn i nakken og på hendene, dersom barnet verken er svett eller kaldt, er temperaturen bra. Hvis barnet blir sutrete, kan det også være en indikator på at barnet fryser og er ukomfortabelt.

### BABYER

Babyer ligger gjerne godt innpakket i vogn og vognpose når det er utendørs. Ofte pakker foreldre babyene så godt inn i vognen at den største utfordringen å unngå at barnet blir overopphetet. Kontroller babyens temperatur jevnlig, og ikke dekk til vognåpningen med teppe, det hindrer luftsirkulasjonen. Ikke smør babyens ansikt med kuldekrem. De minste babyene bør ikke tas med ut når det er under 10 minusgrader.

### STØRRE BARN

Litt eldre barn som sitter oppreist eller går selv, er mer utsatt for kulden og må regulere kroppstemperaturen med klær. Klærne skal holde barnet både varmt og tørt, samtidig som det er behagelig å ha på og enkelt å bevege seg i. Bruk heller mange tynne, myke lag med klær enn få tykke. Når man kler seg i lag-på-lag får man luft mellom kleslagene, og det gir mer varme

og gjør det enklere å regulere kroppstemperaturen ved å ta plagg av og på.

### **INNERST**

Ulltøy er spesielt egnet til å regulere kroppstemperatur, i tillegg til at våt ull ikke blir kald, slik bomull blir. Kle derfor barnet i tynn ull innerst. Det finnes ullundertøy som ikke klør og som kan vaskes i maskin. Det kan også være lurt å bruke stillongs uten fot, slik at man slipper å skifte hele strømpebuksen dersom det bare er sokkene som har blitt våte.

### **MELLOMLAG**

Utenpå ullundertøyet kan man bruke mer ull, eller gjerne fleece. Velger man fleece, er ullfleece eller polyesterfleece de beste alternativene.

### **YTTERST**

Ytterst bør man bruke vann- og vindtette plagg som puster. De minste barna kan gjerne bruke parkdresser, mens de eldre barna nok vil være mer komfortable i jakke og bukse, ettersom delte plagg gjør det enklere å bevege seg, for eksempel hvis man skal gå på ski. Ekstra sokker og votter bør alltid ligge i sekken – dette er plaggene som oftest blir våte. Velg en lue som dekker så godt som mulig, både panne, kinn og nakke. Hals er bedre enn skjerf, særlig for de aller minste – den sitter bedre og utgjør ingen kvelningsfare. På føttene bør barna ha sko som holder både kulde og vann ute. På våte dager er Cherrox bra, men dersom været er tørt og kaldt egner det seg bedre med en fôret vinterstøvel som puster. Husk å kjøpe sko med god plass til tykke sokker og eventuelt en ekstra innleggssåle!

### **DROPP PULKEN**

Barn som kan gå selv vil holde kroppstemperaturen oppe og blir fort varme når de er i aktivitet. For disse barna er det viktig at de voksne passer på å kle på dem ekstra når man skal stoppe og raste – da senkes raskt kroppstemperaturen igjen, og det er fort gjort å bli kald.

For de minste barna som ikke kan gå selv, er det vanskeligere å regulere kroppstemperaturen. Pulk er et kjært hjelpemiddel i skiløypene for småbarnsfamilier, men når det blir veldig kaldt frarådes bruk av pulk. Allmennlege Jørgen Skavlan mener det er bedre å vente med pulken til været blir mildere. Det er nemlig enda kaldere nede på bakken enn i luften, og i tillegg ligger barna stille.

- Det har skjedd at barn har frosset i hjel i pulk, advarer han.

### **ANDRE TIPS**

Husk kuldekrem i ansiktet når det er veldig kaldt, og glem ikke solkremen! Bruk kremer som ikke inneholder vann. I tillegg er det viktig å huske solbriller når det er sterk sol og snø, slik at barna ikke blir snøblinde. Ikke dekk til ansiktet til barnet med klær, la barnet få puste fritt.

Legg ikke ut på lange turer når det er som kaldest.

Husk at vind senker temperaturen ytterligere, så bruk sunn fornuft når du har tenkt deg utendørs med små barn på kalde dager.

Barn med astma kan oppleve en forverring av plagene når det er veldig kaldt. Særlig gjelder dette på steder hvor det allerede er mye forurensning i luften. Forkjølelse forverrer også plagene.

Hard trening bør unngås når det er under 10 minusgrader, da det er uheldig å trekke veldig mye kald luft ned i lungene.

Kilder:

Følg nøye med på barna i kulden:

<http://www.yr.no/nyheter/1.6931674>

Klær og utstyr for barn på tur:

<http://ut.no/article/page/view/1.6685187>

Astma og kulde:

[http://naaf.no/no/Fakta/Astma/Astma\\_og\\_kulde/](http://naaf.no/no/Fakta/Astma/Astma_og_kulde/)