

DET LILLA BARNETS KLÄDSEL

Råd och tips hur du ska klä ditt barn

Barnets kläder har flera olika funktioner att uppfylla. De ska hålla barnet varmt under kalla dagar och skydda barnet från stark sol under våren och sommaren. Kläderna ska vara bekväma så att de inte hindrar barnets rörelsebehov. Även klädernas färger bidrar till barnets välbefinnande. Barnet ska må bra i det extra hölje som kläderna erbjuder.

Ur säkerhetssynpunkt bör man undvika kläder med snoddar eller band i huvan eller vid halsen. Som förälder är det viktigt att man inte följer modets nycker utan ser till att kläderna är av god kvalitet. Kvalitet bör gå före kvantitet i valet av barnets klädsel.

Barnets hud och behovet av värme

Huden är människans till storleken största sinnesorgan, där känsel- eller beröringssinnet sitter. Både barns och vuxnas välbefinnande är till stor del beroende av att hudens vitalitet ger oss det skyddande hölje som klarar av både klimatförändringar och annan påverkan som det dagliga livet för med sig. Huden består av ett enormt nätverk av nerver. Dessa gör den till en enda stor utbredd sinnesyta. Omvårdnaden av detta sinne är mycket viktigt och kräver medvetna val av både klädsel och hudvårdsprodukter.

Då vi förstår hur känsligt organ huden är bör vi även inse att det spelar stor roll hur vi sköter den, t.ex. vilka tvålar, tvättmedel och oljor som

används. För att huden ska må bra och andas är naturmaterial att föredra. På levande hud används därför levande material. Barnets hud är mycket känsligare än vuxnas. Om vi använder döda, konstgjorda material främjar vi inte barnets livsprocesser. Kläderna närmast kroppen bör alltså skydda mot köld samtidigt som de måste suga upp fukt och svett och möjliggöra att huden kan andas fritt.

Det lilla barnet ska omges av såväl själslig värme som ett yttre värmehölje. Balansen i barnets värmeorganism är känsligare än hos vuxna. Ju mindre barnet är, desto svårare är det för barnet att själv reglera sin kroppstemperatur, och behöver därför vår hjälp.

Speciellt viktigt är att barnets nedre del, dvs. fötter, ben och mage hålls varma. Det är med andra ord bättre att ha två yllebyxor med yllesockor och en ylletröja än tvärtom. Barn under 7 år har ännu ingen midja, och därför är det viktigt att klä dem så att magen och njurarna inte kyls ner. Vissa barn fryser mera beroende på konstitutionen och där måste man vara speciellt uppmärksam. Ett rörligt barn fryser mindre än ett stillsamt barn. Det är viktigt att känna till barnets värmeregleringsförmåga.

Klädmaterial

Det är av största betydelse vilket material barnkläderna är gjorda av. Trots omfattande forskning har man inte på industriell väg lyckats skapa material med samma kvaliteter som naturmaterial. På levande hud passar därför levande material bäst. Speciellt viktiga är underkläderna närmast barnets hud.

Ullen är ett till egenskaperna överlägset klädmaterial. Ullen har stor förmåga att absorbera fuktighet. Ullen kan absorbera upp till 30 %

utan att kännas våt. Eftersom människan till 60 % består av vatten och det genom huden utsöndras decilitervis med svett och ämnesomsättningsprodukter är denna egenskap mycket viktig. En nerkissad yllebyxa känns inte på samma sätt våt som t.ex. en våt bomullsbyxa (bomullens förmåga att absorbera fukt är endast 6 %!). För det lilla barnet som ännu inte kan reglera sin värmeorganism är ullunderkläder mycket lämpliga. Här är det särskilt bra om ullen närmast huden är obehandlad.

De ullunderkläder som finns i handeln är underbart mjuka och kliar inte. Ullunderblusen och – byxan blir som en extra hud för barnet. De behöver inte tvättas i samma utsträckning som bomullskläder och hålls fräscha genom vädring.

Även siden har god värmeregleringsförmåga. I obehandlat siden finns fortfarande ämnet serisin eller silkeslim som har en läkande effekt på hudproblem. Sidenet främjar hudens välbefinnande och det är bra att ha siden närmast huden. För barn med speciellt ömtålig hud är sidenunderkläder att rekommendera. Idag finns även ullsidenkläder som kombinerar båda naturmaterialens bästa egenskaper.

Vi lever idag i en tid där media och reklam har stort inflytande på oss. Detta märks inte minst på alla bilder och texter som barnkläder är belamrade med. Barn är det vackraste som finns. De ska inte behöva gå omkring i kläder som inte gör dem rättvisa. Välj glada och enfärgade plagg (svart är ingen färg) eller svagt mönstrade kläder åt barnen.

Klädsel under olika årstider

Barn bör dagligen vistas i frisk luft. Uteleken har stor plats i en steinerleksskola. Det går att leka ute i nästan vilket väder som helst bara kläderna är ändamålsenliga. Ett barn kan inte själv bedöma vad det ska ha på sig, utan upplever allmänt obehag då det fryser eller har för varmt. Ett bra sätt att klä sina barn är enligt flerskiktprincipen, dvs. lager på lager. Då kan man ta av lite i taget vid behov och det blir ett luftlager mellan plaggen. Viktigt är att barnets huvud är skyddat under alla årstider.

På vintern behövs ullunderkläder, yllebyxor, ylledräkt och overall, varma vantar, sockor och helst stadiga lädervinterstövlar som ger tillräckligt med plats för foten att röra sig i trots yllesockan. Även filtstövlar kan vara bra under vintern. Overall är absolut att föredra framom den tvådelade vinterdräkten. Med overall kan man rutscha och leka utan att kappan åker upp och lämnar magregionen kall. Mössan ska täcka öronen ordentligt, och halsen behöver skydd av en halsduk eller krage. Om barnet lätt blir sjukt, är stillsamt eller annars fryser lätt, kan man sätta extra yllebyxor och yllesockor på för att nedre delen inte ska få kallt. Yllefångkalsonger med yllestumpor är att föredra framom strumpbyxor. Om foten blir våt behöver man inte ta bort alla kläder och på det sättet framkalla nerkyllning, utan man byter bara yllestumpen mot en som är torr. Tänk på att byxbuntarna, ärmarna och tröjans rygg ska vara tillräckligt långa så att det inte blir kallt om vrister, handleder och korsrygg.

På hösten och våren kan man ha en tunnare overall. Regnbyxor och regnrock behövs ofta. För små barn ska regnbyxorna ha hängslen. Det är viktigt att regnkläderna är tillräckligt stora eftersom de sätts på overallen så att de inte hindrar barnet från att röra sig. Regnbyxorna

ska gå utanpå stövelskaftet så att vattnet inte rinner in i stövlarna. Gummiband under stövlarna är också viktigt. Foder i regnkläder är ofta onödigt eftersom fodret ofta är av fleecetyg som inte andas. Regnhandskar utan foder är bäst, och under dem en tunnare yllevante. Sydväst är en absolut nödvändighet. Med sydväst kan barnet leka vattenlekar utan att regnet droppar ner i ansiktet eller i nacken. Gummistövlarna bör vara tillräckligt höga och rymliga så att sockor ryms i. Det är bra med en löstagbar sula av ull eller skinn som kan tas ut för att torka.

På sommaren är det viktigt att skydda barnets huvud med solhatt och anpassa klädseln till ytttemperaturen.

Det är ofta svårt att hitta barnskor av tillräckligt bra kvalitet. De har ofta ett syntetiskt foder som gör att fotens egen fukt inte avdunstar utan stannar i skon och gör foten kallsvettig. Fårskinnskor är bra inneskor. Den formar sig lätt efter foten, är stadig och halkar inte.

Att klä småbarn är inte alltid så lätt. Fråga gärna pedagogerna om råd angående klädseln. Det finns inget dåligt väder, bara olämpliga kläder.