

HONNINGBRUMMS PÅKLEDNINGS-TIPS

Vi sitter med mye kunnskap og erfaring om barn og bekleddning og ønsker derfor å komme med noen tips til dere foreldre. Håper det kan være til nytte!

I uteukene kommer barna ferdig kledd hjemmefra. Studer værvarselet nøye og sørg for å ta med hjem det barna trenger av klær i forkant av uteuka. Alltid ullundertøy og tynne ullsokker innerst. Kun fleece eller ull i mellomlaget.

I inneukene må barna leveres ferdig kledd for en effektiv garderobeøkt, slik at vi kjappest mulig kan frigjøre innearealet for utebarna som kanskje begynner å bli våte og kalde. I inneuka er det veldig fint om barna kun har på ulltrøye, ullongs og tynne ullsokker når de blir levert om morgenen. Alt av bomullsklær kan ryddes vekk, (med unntak av truser).

Vær nøye på å skille mellom innholdet i kurvene med utetøy og skiftetøy. Pass på at barna har det de behøver, men samtidig at det ikke flyter over i kurvene. Da blir det lettere for oss å finne det barna trenger når de skal kle på seg eller skifte våte klær.

- Skiftetøykurven: Ekstra ullundertøy, tynne ullsokker og truser.
- Utetøykurven: Bukse og genser av fleece eller ull, lue, hals, votter og tykke ullsokker.

Veldig mange foreldre er superflinke til å navne, men vi må bare gjenta.. Absolutt ALT, hver minste sokk må navnes.

Påkledning av barn er ikke lett. Barn regulerer ikke temperaturen like effektivt som vi voksne kan og de veksler stadig mellom høyt og lavt aktivitetsnivå. Barn fryser når kroppen ikke beskyttes tilstrekkelig mot kulde eller kald trekk eller når huden blir våt. Fuktigheten kommer både innenfra, fra barnets egen kropp eller utenfra. Utdrinkingen blir da å finne frem til klær som holder barnas temperatur jevn, på et nivå hvor de verken fryser eller svetter.

ULLUNDERTØY

Det barna har på innerst er det viktigste. Ullundertøy er det som fungerer best i vinterhalvåret. Ullfibrene er hule og består av opptil 80 % luft. Luft er nøkkelen til all isolering. Ull har samme effekt på kroppen som en termos, den isolerer både mot kulde og varme og sørger for at innholdet, kroppen, holder jevn temperatur. Vi anbefaler at barna alltid, året rundt, har et sett ullundertøy liggende i kurven sin.

Ull har den geniale egenskapen at den varmer selv om den er fuktig. Ull kan ta opp 40 % av egen vekt i væske før den kjennes våt. Til sammenligning kan bomull kun suge til seg 3-6 % fuktighet før den blir kald og mister isoleringsevnen. Innerst mot huden vil svette derfor ikke gjøre ullundertøyet vått og kaldt. Det samme gjelder også om barnet skulle tisse på seg. Hvis et ullerme dyppes i vann trekker heller ikke vannet langt oppover ermet, slik vi ofte ser med bomullsgensere. I tillegg puster ullen slik at huden får luft og tørker fortere.

Barna trenger ikke mange sett ullundertøy. Ull trekker i liten grad til seg skitt og barna kan stort sett bruke samme trøye og ullongs flere dager etter hverandre. Kjøp gjerne undertøyet et nummer for stort, slik at det varer flere sesonger. Når ullundertøyet vaskes, tørker det raskt og er stort sett klart til bruk neste dag. Og husk, en billig ulltrøye har akkurat samme funksjon som en dyr.

Dagens ullundertøy er laget av merino-ull og klør sjelden. Men noen barn kan reagere på ull rett mot kroppen. Unngå allikevel bomullsundertøy eller undertøy laget av en blanding av ull og bomull. Mange ullprodusenter har undertøy med en innside av syntetisk material (for eksempel polypropylen) som fungerer fantastisk bra. Undertøy av bambus, eller miks av ull og silke er også å anbefale for barn som kan reagere på ull. Sportsundertøy som kun er laget av syntetisk materiale kan også være bra for disse barna eller barn som lett blir veldig varme. Det viktigste er at undertøyet puster og transporterer fukt bort fra kroppen.

MELLOMLAG

Barna trenger bukse og genser i ull- eller fleece til å ha over ullundertøyet. Vi anbefaler at barna har slikt tøy i litt ulik tykkelse i hylla. Det er da lettere å regulere bekleddingen i forhold til temperaturen.

Mellomlaget må som undertøyet være fukttransporterende. Fukten skal jo videre ut gjennom det pustende yttertøyet. Tøy av bomull ødelegger for fukttransporteringen, i tillegg til at det ofte er stive og tunge klær. Fukten blir tatt opp i tøyet og sjansen for at barnet begynner å fryse øker betraktelig.

UTEDRESS

Vi anbefaler at barna har en god, teknisk dress som puster og tåler litt vann. Hvis ikke parkdressen puster, hjelper det lite om du har ull eller andre fukttransporterende stoffer helt inn til huden. Fukten blir i stedet da bundet opp innenfor dressen. Tynnere tekniske dresser gir også barna mer bevegelse. Tekniske dresser kan være kostbare. Sjekk gjerne muligheten for å arve eller kjøpe brukt! Og hvis dere kjøper en slik dress, velg en som er lett og myk. Da kan den kjøpes en størrelse for stor og vil kanskje vare to sesonger. Begrens maskinvasken av dressen mest mulig, en kjapp skylles i dusjen er ofte nok og bruk aldri skyllemiddel. Det kan ødelegge membranen som gjør at dressen er tett.

Når strikken til å feste under skoene ryker, kryper dressen opp til kneet og barna blir våte og kalde. Når stikken ryker, må den skiftes.

REGNBUKSE

I tillegg trenger barna en myk regnbukse i stor størrelse som eventuelt kan trekkes over dressen på de aller våteste dagene.

ULLSOKKER

Vi anbefaler ullsokker som består av en blanding av ull og syntetisk materiale. Disse leder fukt bedre enn sokker av ren ull, og er mer slitesterke og sitter godt på foten.

LUE

En stor del av varmetapet skjer gjennom hodet. En kropp uten lue er som en termos uten lokk. Med en god lue på toppen blir det lettere for kroppen å regulere temperaturen. Derfor er en god lue viktig. En heldekkende halslue er svært praktisk. Disse luene er også veldig fine å ha under sydvesten eller hetta når det regner. For de barna som ikke trives med heldekkende lue, er det viktig at lua sitter godt og dekker ørene. Velg ull eller et syntetisk fleecemateriale.

VOTTER

Det er svært individuelt hva slags votter barna trives med. Det viktigste er at barnas votter ikke er for store eller for tykke. Hvis barna mister grepet, tar de vottene av. Barna må ha flere par votter i hylla, minst to par. Vottene må som regel skiftes i løpet av utetiden. Det er svært viktig at dere navner vottene godt, gjerne med store sprittusj-bokstaver på utsiden. Sølvтусj er lurt på mørke votter. Da er det lettere å få vottene inn på riktig avdeling på ettermiddagen. Hvis vottene skal over dressen er det viktig med god vidde i skaftet.

HALS

En tynn hals er en tryggere løsning enn skjurf. Velg ull eller syntetisk fleecemateriale.

CHERROX

Barna kan bruke cherrox frem til gradestokken viser et par minusgrader.

VINTERSKO

Blir det flere minusgrader er en vintersko av goretex eller lignende stoff å foretrekke. Pass på at det er godt med plass i skoen. Luft rundt føttene er viktig for at de skal holde seg varme. Skoene må tåle litt fuktighet. Husk jevnlig impregnering.

Kom til oss hvis dere har spørsmål eller ønsker å drøfte hva som er best for ditt barn!
Vi møter vinteren med friskt mot!

Hilsen alle oss på Ole Brumm og Honningkrukka 😊