

## Påkledning på vinteren

### Trelagsprinsippet

Barn er mye ute og leker uansett vær. For at barnet skal trives, er riktig påkledning viktig så det ikke blir kaldt, vått eller for varmt. En god huskeregel er å følge trelagsprinsippet. Det vil si at man kler barnet i tre lag fra innerst til ytterst i klær som er best egnet for å holde det varmt og tørt. Tre lag er en god huskeregel som også barna tidlig kan klare å lære seg.

### Innerlaget

Det innerste laget bør være tynt, tettsittende og av ull. Unngå bomullsundertøy på vinteren. Barn sitter mye på baken, og sammen med hodet er underlivet det stedet der man lettest blir kald. Ullundertøy er i dag i en helt annen kvalitet enn hva vi som foreldre kjenner fra vår barndom med kløende ullgensere. Ull er gull! Et merinoullplagg klør ikke, holder barnet varmt og transporterer opptil 30% av fuktigheten bort fra kroppen, slik at barnet ikke blir vått og dermed kaldt. Silke er like varmt som ull, og kan være et bra alternativ for barn med sensitiv hud eller atopisk eksem. Det finnes også gode blandinger som, for eksempel, Reflex sin Snøfall-serie og Reflex Bris. Snøfall består av 100% bomull på innsiden og 100% merinoull på utsiden (halslinning og ribben rundt armer og ben er også i bomull), mens Reflex Bris-serien har merinoullens unike egenskaper på yttersiden og myk økologisk bambus på innsiden. Begge seriene er godt egnet for mer følsom hud.

### Mellomlaget

Det midterste laget må ikke være tettsittende. Luft mellom lagene gir god isolasjon og bevegelse. Det må heller ikke være for stort, da blir effekten motsatt. Husk alltid på at for store klær gjør det vanskelig for små barn å bevege seg.

### Ytterlaget

Når det gjelder det ytterste laget må man ta individuelle hensyn på barnets aktivitetsnivå og bruk. Til de aller minste har ofte dressene litt ekstra «padding» i baken da de ofte sitter en del på bakken. For de litt større barna har ofte dressene mulighet for å stramme inn litt i midjen slik at det skal bli enklere for barnet å bevege seg.

Dressen bør være både vind- og vannavstøtende og samtidig pustende. En parkdress og vinterdress skal brukes mye og det er viktig både at barnet holder seg varmt og at det ikke blir klamt. Strikk under foten er alltid en nødvendighet, det holder både sand og vann ute.

Hentet fra : <https://www.barnashus.no/tips-og-rad/slik-klær-du-barnet-riktig/trelagsprinsippet>

Riktig lue og votter er viktig for at barnet skal trives ute i kaldt vær og holde seg varmt, lunt og tørt. Hodet står for en stor del av varmetapet på en kald dag, så det er viktig med en god lue for å holde resten av kroppen varm. Vi anbefaler luer som har vindtett materiale foran ørene (f.eks. Windstopper), og tekstiler i ull eller fleece. Nordnes-luen fra Reflex er et godt eksempel på en lue som kombinerer alt dette. I snøvær kan luer med et ekstra ytterlag i Gore-Tex være en god idé, men tykke luer i ull varmer også godt.

Til de minste barna er balaclava et smart valg. Balaclava er en hettelue laget for å dekke hode, hals og nakke med åpning rundt ansiktet. Det er et ypperlig valg både fordi det kombinerer hals og lue, men også fordi mange små barn ofte er flinke til å dra av seg vanlige

luer. Prøv gjerne balaclavaen før du kjøper, for å sørge for at den sitter godt rundt ansiktet uten å være for stram og uten at den sklir ned i øynene.

Kalde hender kan ødelegge gleden ved utelek. Sørg derfor for at barnet har varme votter og for at det har med et ekstra par med tørre votter i barnehagen. Det er nemlig stor sjans for at vottene blir våte og da er det greit med et ekstra par om barnet skal leke ute i flere omganger. Vi anbefaler votter med ullfôr eller annet termofôr. Vottene bør også ha et vannavvisende lag ytterst. Husk å impregnere vottene på lik linje med annet yttertøy. Til de aller minst er det ofte enklest å få på votter med en glidelås som kan trekkes ned. Til større barn er det viktig at barnet selv skal kunne dra på vottene og få fingrene på riktig plass. Uansett alder på barnet, er det fint med votter som går litt oppover armen for å forhindre at det kommer snø i dem.

Hentet fra: <https://www.barnashus.no/tips-og-rad/slik-kler-du-barnet-riktig/yttertøy-og-ull>

## Hvorfor bør du velge ull til barna?

### 1) Ull holder på varmen

Det som skiller ull mest fra andre materialer, er dens evne til å holde på varmen selv om plagget er fuktig eller vått. Med ull innerst blir ikke barnet klamt eller kaldt.

### 2) Ull regulerer temperaturen

I tillegg til å holde på varmen, bidrar ullen til å regulere temperaturen. Tynne ullplagg kan være behagelige selv på varme dager. For barn i barnehage som veksler mye mellom å være inne og ute i forskjellige temperaturer er dette perfekt. Er de ute på en varm dag og så går inn for å leke i et kjøligere lokale, vil ullen kjøle dem ned ute og holde dem varme inne.

### 3) Ull puster og rens seg selv

Er barnet i aktivitet og blir varmt, vil ullplagg slippe ut varme og fuktighet. Det hindrer at barnet blir klamt og svett.

Ull har også selvrensende egenskaper. Det vil si at man kan bli kvitt lukt i plagget om det henges til lufting. Da trenger det heller ikke vaskes like ofte. Dessverre forsvinner ikke flekker ved lufting, så får du først en flekk fra mat eller lignende på plagget må det vaskes.

### 4) Ull hele året

Ull kan brukes hele året grunnet sine pustende og temperaturreguleringsegenskaper. Særlig er ull høyaktuelt for nyfødte og premature, da de regulerer temperaturen dårlig.

### 5) Ull er mer miljøvennlig enn andre tekstilkvaliteter

På grunn av sine selvrensende egenskaper trenger ikke ullplagg å vaskes like ofte som for eksempel klær laget i bomull. Det sparer bruken av vann, energi og såpeprodukter.

Tåler alle barn ull?

Ull er i dag i en helt annen kvalitet enn hva det var for flere tiår siden, da ull gjerne ble assosiert med kløe. Et merinoullplagg klør ikke, holder barnet varmt og transporterer opptil 30% av fuktigheten bort fra kroppen, slik at barnet ikke blir vått og dermed kaldt.

Silke er like varmt som ull, og kan være et bra alternativ å ha helt innerst for barn med sensitiv hud eller atopisk eksem. Det finnes også mange gode blandingsplagg som kombinerer, for eksempel, ull og silke og ull og bambus. Reflex sin Snøfall-kolleksjon består av bomull på innsiden og merinoull på utsiden. I tillegg er halslinning og ribben rundt armer og ben i bomull. På denne måten utnytter man merinoullens unike egenskaper uten at barnet har ullen direkte mot huden. Reflex Bris-serien er laget på samme måte, men med myk økologisk bambus på innsiden. Joha har underbukser som består av bambus inn mot huden og ull ytterst - ypperlig i vinterhalvåret for barn som sitter mye på baken ute.

Hentet fra: <https://www.barnashus.no/tips-og-rad/slik-kler-du-barnet-riktig/ull-er-gull>

## **Vask og vedlikehold av yttertøy**

### **Parkdresser og vinterdresser**

For å bevare alle kvalitetene i en parkdress/vinterdress anbefales det at dressene vaskes minst mulig. Som oftest holder det å tørke av dressen med en våt klut. Men av og til hender det at man henter et barn som er skittent fra topp til tå, og da må man putte dressen i vaskemaskinen.

Når man først skal vaske parkdresser anbefaler de fleste produsentene at man vrer dressen og lukker alle glidelåser/borrelåser. Vask på 30 eller 40 grader, og unngå tøymykner. Som oftest anbefales det flytende vaskemiddel i stedet for vaskepulver eller vaskemidler spesielt egnet for impregnerte klær. Noen leverandører tillater at dressene kan tørkes på lav varme, mens andre ikke anbefaler dette. Det tryggeste er derfor å sjekke vaskelappen til hver enkelt dress. For å øke dressens levetid kan det være lurt å impregnere den før den tas i bruk og etter at den er vasket. Det finnes også egne vaskemidler som lar deg gjøre impregneringen i vaskemaskinen.

Hentet fra: <https://www.barnashus.no/tips-og-rad/vask-og-vedlikehold/vasketips>