

# Slik kler du barna riktig (tatt fra VG)

## 1.lag

Undertøyet bør være tynt og tettsittende mot kroppen. Ull er meget bra, særlig for de minste, men også superundertøyvarianter av polyester / polypropylen er godt egnet.

Husk at underbukser også er laget av bomull. La heller barna gå uten underbukse, eller få tak i en underbukse som ikke er av bomull. Barn sitter mye på baken, og sammen med hodet er underlivet et av de stedene som barn fortest blir kalde.

**ULL:** Varmer selv om det er fuktig. Svette og tisseuhell vil ikke kjøle barnet. Ull puster slik at huden får luft og tørker fortere.

**SYNTEKISKE STOFFER:** Trekker ikke til seg fukt, men slipper den igjennom. Fukt blir dermed ikke liggende inntil huden.

**UNNGÅ BOMULL!** Bomull egner seg overhodet ikke til å holde på varmen. Både underbukser og t-skjorter er ofte laget av bomull. Dette er plagg som holder på fukten og blir kalde. Bomullslaget stopper fuktigheten som bør bli transportert ut og bort fra kroppen til det pustende yttertøyet. Dette er ifølge VGs eksperter stoffet som er årsak til flest kalde barn.

## 2.lag

Kle barnet i et nytt lag med ullklær eller en fleecedress av syntetiske stoffer eller ull (helst ikke for tykt.) Det er bedre å ha to lag med tynt tøy utenpå undertøyet enn et tykt. Husk at fleece bare er en betegnelse på et utseende. Det sier ingenting om hva det er laget av. Ull og polyester er bra, mens akryl, viskose og bomull bør unngås.

**HVORFOR?** Som med undertøyet må også fukten transporteres ut gjennom det pustende yttertøyet. Med flere lag ull er det lettere å regulere barnets temperatur ettersom temperaturen ute stiger eller synker i løpet av dagen.

**UNNGÅ:** Det er i dette mellomlaget mange kler på barna en dongeribukse og en college-genser. Tøyet er som oftest av bomull og ødelegger akkurat like mye for fukttransporteringen i tillegg til at det som oftest er unødvendig stive og tunge klær. Fukten blir tatt opp i tøyet og sjansen for at barnet begynner å fryse øker betraktelig.

### 3.lag

Har barnet på seg to-tre lag med tynne ullklær eller såkalte tekniske klær (syntetiske klær) greier de seg fint med en vanlig parkdress med fôr av ull eller syntetisk materiale utenpå dette.

De gamle parkdressene i bevernylon er blitt erstattet av tynnere tekniske dresser der rørligheten er mye bedre. De nye dressene er i tillegg mer vind- og vanntette og slipper fukten lettere igjennom. En tynn dress med et fôr av fleece eller ull er det beste. Kan fôret i tillegg fjernes, har du en dress som fungerer hele året..

**HVORFOR?** Hvis ikke parkdressen puster, hjelper det lite om du har ull eller andre fukttransporterende stoffer helt inn. Fukten blir i stedet bundet opp innenfor dressen.

**UNNGÅ:** Store klumpete dresser som er helt umulig for barna å bevege seg i. Bare det å gå et trappetrinn krever mye bevegelse for et lite barn. Se for deg hvordan det hadde vært for deg å gå opp en trapp der inntrinnet var på høyde med knærne dine!

**VOTTER:** Ullvotter holder barna varme på hendene, men er ikke spesielt godt egnet i snøen. Da henger mye av snøen igjen på vottene, og barna tar de gjerne av seg for å leke. Gå for tynne ullvotter inni en vanntett tynn overtrekksvott. Det finnes også ullvotter sydd fast inni en teknisk vott.

**LUE:** Hodet er ansvarlig for en stor del av varmetapet. Derfor er en god lue viktig. På de minste barna er en heldekkende lue og hals i ett en god løsning (en såkalt balaklava). Velg ull eller et syntetisk fleece-materiale. Sørg for at luen har et vanntett lag. Luer med øreklaffer er lurt.

**HALS:** Hals er tryggere enn skjerf. Barn kan henge skjerfet opp i et klatrestativ eller lignende ved lek. Velg ull eller syntetisk fleece-materiale.

### NB!

Det er bare det innerste laget som skal være ettersittende etter kroppen. Det midterste og ytterste laget skal være lett og ledig og gi god bevegelse. Ull og luft isolerer og regulerer varmen. Ta ikke på for mye tøy. Det kan redusere bevegelsen og også ullens evne til varmeregulering.

**STØVLER:** Bruk fôrede støvler (av typen cherrox) frem til det er minus et par grader. Med tynne ullsokker holder barna seg både tørre og varme selv på litt slapsete føre. Blir det flere minus er en støvel av goretex eller lignende å foretrekke.

**HUSK:** Skyllmiddel skader parkdressen: Flere av de store produsentene fraråder skyllmiddel fordi dette tetter de pustende porene i dressene som er så viktige for å få fukten ut.

Les den medfølgende vaskeanvisningen nøye.

**ULL-FAKTA:** Ull er fibrer fra forskjellige saueraser. Cirka halvparten av verdens ullproduksjon kommer fra merinosauen. Merino blir også brukt som betegnelse for alle finere ulltyper. Ullfibreneres overflate er dekket av skjell som ligger over hverandre som takstein. Utenpå skjellene ligger en tynn hinne. Denne gjør overflaten vannavstøtende, men gjennomtrengelig for vanndamp. Tekstiler av ullfibrer inneholder mye luft, tekstilene får dermed en spesielt god varmeisolerende evne. Ullfibrenerne kan ta opp relativt store mengder fuktighet fra den omgivende luften. Ull er den minst brennbare av naturfibrenerne. Kilde: Store Norske Leksikon

Barske barn leker best med tre lag på kroppen. Trusen er det bare å kaste.

Det er en utfordring å kle små barn i den kalde årstiden. Barna skal holde seg både varme og tørre. Samtidig stilles det krav til komfort og velvære. Klærne skal ikke bare føles behagelige, de skal også se ålreit ut.

**Den enkle huskeregelen er å kle barna på en, to, tre. Tenk tre lag.**

Innerst bør man ha et praktisk plagg som holder barnet tørt og varmt. Lag nummer to bør også være praktisk, men her er kravet til utseende større. Det tredje laget sikrer at vind og regn holdes ute.

Barn er ikke som voksne. De oppsøker sølepytter og leker gjerne utendørs store deler av dagen. Vekslingen mellom utelek og innelek vil by på færre utfordringer hvis barnet er kledd riktig i tre lag. Mellomlaget skal nemlig fungere som ytterplagg når man er inne. Den store utfordringen er å finne klær som egner seg både som mellomplagg (ute) og ytterplagg (inne).

Dongeribukser er tunge, stive, trekker fuktighet og tørker langsomt.

**Gode alternativ:** tynne fleece- eller ullplagg og tynne joggedresser som ikke er av bomull. Bekledningseksperter bannlyser bomullsklær om vinteren.

**Et godt råd:** bruk minst mulig bomull. Bomull er den store, stygge ulven og jo nærmere barn har det på kroppen, jo verre er det i forhold til å holde seg tørr og varm.

Selv en liten bomullstruse kan være uheldig. Underlivet blir fort vått fordi fuktigheten kommer både innenfra og utenfra. Barn setter seg gjerne på fuktige steder når de leker.

**Truse kan droppes:** Trusene er en utfordring. Det innerste plagget bør ikke være i bomull, og det beste er faktisk å ikke ha truse i det hele tatt. Hvis stillongsene vaskes ofte nok, er det ingen hygieniske grunner til å bruke truse.

Er det noen som absolutt må ha det, bør trusene være i syntetiske materialer - det betyr superundertøy eller ull, sier forskningslederen på SIFO.

Trelagsregelen er et godt utgangspunkt, men husk at barns behov er forskjellige.

- Man bør ikke bare følge regler, men tilpasse bekledningen til hvert enkelt barn. Noen trenger to lag, andre trenger tre. Men barnet bør uansett ha en teknisk god påkledning, sier hun.