

# Семь родительских заблуждений о морозной погоде

## **1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее.**

*Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одёжек» излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже лёгкого сквозняка, чтобы простыть.*



## **2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.**

*Парадоксально, но самое надёжное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и тёплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.*

### **3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.**



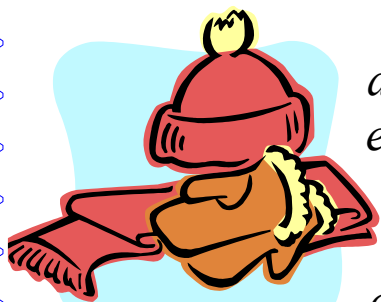
Ребёнок до 2-3 лет ещё не может сказать «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него ещё очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замёрзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребёнок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

### **4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.**

На этот счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры. Для младенца, которому всего несколько дней от роду, прогулки должны быть ограничены, особенно в сильные морозы (ниже -10 градусов). Но если ребёнку исполнился месяц, смело гуляйте подольше – несколько часов. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни -15 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.



## **5. Многие считают – беда, если у ребёнка замёрзнут уши.**



*В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако если у ребёнка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они.*

*Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при лёгком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши.*

*Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.*

## **6. Многие считают: раз ребёнок замёрз, нужно как можно быстрее согреть его.**

*Это и верно, и неверно. Согреть нужно, но только не в «пожарном порядке». Например, если положить замёрзшие пальчики ребёнка на батарею центрального отопления или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлаждённом участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в тёплое сухое бельё, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребёнок озяб, можно предложить ему негорячую ванну – пусть поплавает, порезвится.*



## **7. Многие считают, что простуженный ребёнок не должен гулять.**

*Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребёнка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать, ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говаривали в старину.*

