

Памятка для родителей

«Шесть родительских заблуждений о морозной погоде»

1. Многие считают, что ребенка 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 одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Многие считают: чтобы сохранить тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

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

3. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.

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

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

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Максимально допустимая температура для прогулок с ребенком -18 градусов, а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед

прогулкой. Особенное тепло дает пища богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

5. Многие считают, что, если малышу холодно, он обязательно дает об этом знать.

Ребенок до 2-3 лет еще не может сказать: «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте ввиду: момент, когда тело ребенка расслабляется – сигнал об опасности! Не радуется и «кумилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

6. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его.

Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замерзшие пальчики ребенка на батарею центрального отопления или подставить под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела. Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно.

