

Хонструваччия доля
родаителей
«Щесць родзительскіх
заблуждений
о морозной погоде»



1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее.
Дети, которых кутают, чуви, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже чихающих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и полночь «ста одёжек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда досматривать даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

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

Парadoxально, но самое надёжное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создавать вокруг тела воздушную преграду. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала лайку 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 ребёнок не должен царапать. Если температура у малыша не повышенна, прогулки нужны обязательно! Держать большого ребёнка неделями в квартире - не лучший выход. наверно вы захотели, что на свежем воздухе даже паспорт как будто отстает, и не прошибла ется, начинает дышать. Ничего если будет порохец. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продувло ветром, и он не беспокоил. Не подхаливайте ему много двигаться: идти пока бегом или катание с горки. Гуляйте «за руки» - шинко и благородно, как говорили в старину.

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

На этом счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и лучшей температуры.

Максимально допустимая температура для прогулок с ребёнком - 18 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха - высокая влажность и ветер.

Дети лучше переносят холода, если их покоротить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.



5. Многие считают, 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 замершего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. И неите в виду: не значит, когда тепло ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радует и «умышленная» зимняя картина - спящий ребенок в санках ребенок. Ведь он не движется - он отдан в пеласковые руки пороза.

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 подогревить под струю горячей воды - беды не миновать. Резкий контраст тепла и холода может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела. Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его теплее сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температурой вполне достаточно.

