



Семь родительских заблуждений о морозной погоде



1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.

*Дети, которых кутают, увы, чаще болеют.
Движения сами по себе согревают организм,
и помочь «ста одеждек» излишня.
В организме нарушается теплообмен,
и в результате он перегревается.
Тогда достаточно даже легкого сквозняка,
чтобы простыть.*

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

*Парадоксально, но самое надежное средство
от холода – воздух.*

*Оказывается, чтобы лучше защищаться от
низкой температуры, надо создать вокруг
тела воздушную прослойку.*

*Для этого подойдет теплая, но достаточно
просторная одежда.*

*А обувь такая, в которой большой палец
может легко двигаться внутри.*



3. Многие считают, если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит.

Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца.

Ребенок может не сразу заметить свои ощущения.

И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.

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

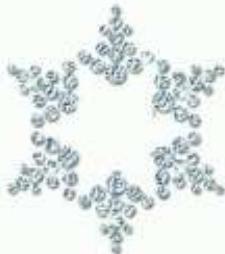
На этот счет нет строгих правил.

Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры.

Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер.

Дети лучше переносят холода, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.



**5. Многие считают,
раз ребенок замерз, нужно как можно
быстрее согреть его.**

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

**6. Многие считают,
что простуженный ребенок
не должен гулять.**

Если температура у малыша не повышенна, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы заметили, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

**7. Многие считают,
беда, если у ребенка замерзли уши.**

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого.

Даже при легком насморке жидкые 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 ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

**Здоровья Вам
и
Вашим детям!**