Семь родительских заблуждений.

1.Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.
Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм и помощь « ста одежек» излишняя. В организме нарушаются теплообмен, и в результате он перегревается.

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

Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.

3.Многие считают: если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит.
Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала. Ребёнок 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.

Нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасна – 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: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его.
Согреть нужно, просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом.

6.Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.
Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно. На свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать.

7.Многие считают: беда, если у ребенка замерзли уши.
При выделении из носа через носоглотку жидкость легко туда затекает, неся с собой инфекцию, возникают отиты. Нужно плотнее закрыть шею и затылок ребенка.