

## **Семь родительских заблуждений о морозной погоде.**

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

#### **Мнение специалистов:**

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

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

#### **Мнение специалистов:**

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше всего защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальтишко? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или 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: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.***

#### **Мнение специалистов:**

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

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

#### **Мнение специалистов:**

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни минус 15°; а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенно «дает» тепло пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому выйти лучше сразу после еды.

### **5. Многие считают – беда, если у ребенка замерзнут уши.**

#### Мнение специалистов:

В сильный мороз, боясь отита, мамы и сердобольные бабушки используют целый арсенал платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако если возникло воспаление ушей, вовсе не значит, что переохладились именно они.

Анатомическое строение детского внутреннего уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего из-за этого и возникают отиты, а не от того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

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

#### Мнение специалистов:

Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положите замерзшие пальчики на батарею центрального отопления или подставите под струю горячей воды – беды не миновать.

Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего, переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, но немножко, можно предложить ему не горячую ванну – пусть поплавает порезвиться.

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

#### Мнение специалистов:

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, замечали, что на свежем воздухе даже насморк как бы отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок 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.

***Желаем крепкого сибирского здоровья!!!***