

**Зимние прогулки**

**с малышом**

Малыши должны много гулять — эта рекомендация педиатров общеизвестна. Свежий воздух действует на ребенка успокаивающе, повышает общие защитные силы организма, улучшает обменные процессы. Под действием солнечного света в детской коже вырабатывается витамин Д. В зимнее время первые прогулки можно совершать при температуре до -5 С.

Многие дети плохо переносят сильный ветер, туман, мороз, поэтому с наступлением холодов некоторые мамы резко сокращают время прогулок, опасаясь простудных заболеваний. Но даже в осенне-зимний период прогулка может быть полезной и приятной для ребенка, если правильно к ней подготовиться. Прогулка с маленьким ребенком зимой не только полезна, но и важна.

**Минуты или часы?**

По мнению педиатров, если за окном выше + 10 °С, ребенок может проводить на свежем воздухе до четырех часов вдень. Если температура от 5 до 10 градусов тепла, пребывание на улице с ребенком нужно сократить до часа-полутора. А если термометр показывает от 0 до —5 С, то гулять с малышом первых месяцев жизни не стоит. С ребенком 6—12 месяцев можно гулять при температуре до —10 С. Сон на свежем воздухе, безусловно, благоприятен для ребенка, но только при условии, что малыш одет теплее, чем для активной прогулки. Детям старше года движение только на пользу - оно разгоняет кровь и улучшает теплообмен. Поэтому, если ребенок активен, прогулку можно продлить.

**Выбираем гардероб**

Опасаясь переохлаждения, некоторые мамы старательно укутывают малыша в многослойные одежды. Это неверный подход: одежда сковывает движения, ребенок не закаляется и может перегреться. Он начинает потеть, переохлаждается - гак и до простуды недалеко. Желательно, чтобы в холодное время года вся одежда малыша состояла из трех слоев: нательное белье - для комфорта, один слой теплой одежды - для согревания, верхняя одежда - для сохранения тепла и защиты от ветра, влаги. Для детей, которые гуляют в коляске, необходим четвертый слой одежды - одеяло. Для белья лучший выбор - хлопчатобумажные ткани, для основного костюма — шерсть. Верхнюю одежду покупайте по сезону и соответственно возрасту малыша — это может быть утепленный синтепоном или натуральными волокнами комбинезон, костюм или конверт Вещи, предназначенные для холодов, не должны быть слишком свободными (с большим запасом подлине и ширине).

**Самое необходимое**

В холодное время года требования к детской сумке, которую мама берет па прогулку, меняются. Нужно не только взять с собой детское питание, но и сохранить его теплым. Все напитки для детей в зимний период необходимо хранить в термосумке или контейнерах для бутылочек. Особенно удобны в этом плане сумки, оснащенные отделением с термоизоляцией.