|  |
| --- |
| **О ХОЛОДНОЙ ПОГОДЕ, ПРОГУЛКАХ и ЗАБЛУЖДЕНИЯХ РОДИТЕЛЕЙ.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | http://baby-scool.narod.ru/site_files/t_110000.gif | http://baby-scool.narod.ru/site_files/t_120000.gif | http://baby-scool.narod.ru/site_files/t_140000.gif | http://baby-scool.narod.ru/site_files/t_150000.gif | | http://baby-scool.narod.ru/site_files/t_210000.gif | |  | | --- | | Для многих малышей гуляние — это любимое занятие. Однако не всегда им удается погулять зимой и зачастую из-за существующих у родителей заблуждений. Вот некоторые из них.  **Ребенка следует одевать как можно теплее.** Наблюдения показывают, что дети, которых сильно кутают, чаще болеют. Причем специалисты отмечают, что, опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Дело в том, что движения сами по себе согревают организм и нет никакой необходимости надевать на ребенка «сто одежек». Если же малыша все-таки одеть подобным образом, то в его организме нарушается теплообмен и в результате он перегревается. И тогда вполне достаточно даже легкого сквознячка, чтобы ребенок простудился. Когда ребенок много двигается, то его естественное желание — обнажиться и подставить себя движущемуся воздуху. Видя это, родители чаще всего кричат: «Застегнись, ты простудишься!» (мало того, что это непонятно детям, так родители еще и «дают установку на болезнь»). Не лучше ли вместо этого одевать ребенка соответственно погоде и его двигательной активности? Профессор В.К. Таточенко пишет: «Меня часто спрашивают, что надеть на ребенка, чтобы ему не было холодно, как узнать ощущения ребенка?» Насчет ощущений сказать трудно. Подсчитайте, сколько слоев одежды надето на вас — на верхнюю и на нижнюю половину тела, столько же наденьте и на ребенка. Если он будет на улице бегать, снимите один слой, если вы его везете на санках, добавьте один слой. Возьмите за правило не надевать на ребенка больше одного слоя теплой вязаной одежды. Но почему, скажите, мальчишка десяти лет при температуре минус пять градусов надевает трусы, колготки и брюки, когда его мама все еще ходит с «неутепленными ногами»? Будем надеяться, что родители, прочитавшие эти строки, будут следовать совету известного детского врача и на их детях не окажется, даже зимой пять-шесть слоев одежды, как это часто бывает.  **Одежда должна плотно прилегать к телу, чтобы удерживать тепло.** Все как раз наоборот. Самое надежное средство защиты от холода — воздух, и для того, чтобы лучше всего защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Очень хорошо для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.  **Если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.** Специалисты отмечают, что обычно ребенок до 2-3 лет не может сказать: «Мне холодно», он не умеет стучать зубами и дрожать. Объясняется это тем, что жировая прослойка под кожей у него еще очень мала и система терморегуляции сформировалась не до конца. А потому единственной реакцией, сильно замерзшего малыша, будут резкая бледность и непреодолимое желание спать. Родителям не стоит умиляться, когда ребенок засыпает в санках на морозе. В подобной картине нет ничего хорошего,ведь ребенок без движения лежит на морозе.  **Простуженному ребенку гулять не нужно.** Это верно лишь в том случае, если у малыша повышенная температура. Во всех остальных случаях прогулки нужны обязательно. На свежем воздухе даже насморк как бы отступает, прочищается и начинает дышать нос. Не повод для отказа от прогулок и мороз. Важно только следить за тем, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел.  **Зимой для прогулки хватает одного часа.** Детям нужно бывать на воздухе в любое время года, в том числе и в погоду, которую принято называть «плохой» («плохая погода» — это тоже своеобразный миф, «у природы нет плохой погоды, каждая погода благодать», как известно). Многие родители думают, что зимой можно погулять часок и этого вполне достаточно. А если гулять больше, то это может навредить малышу. Однако, но мнению специалистов, на этот счет нет строгих правил. Очень многое зависит от закаленности ребенка и погоды, в частности температуры воздуха. Естественно, что для младенца, которому всего несколько дней от роду, время прогулок должно быть ограничено (особенно в сильные морозы: за минус 10 °С., Но с ребенком, которому уже исполнился месяц, можно смело гулять и дольше — несколько часов. Медики отмечают, что максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни — минус 15. °С, а к опасным «спутникам» холодного воздуха причисляют высокую влажность и ветер. Отмечают специалисты и тот факт, что дети гораздо лучше переносят холод, если перед прогулкой они хорошо поедят. Лучшая пища в этом случае та, которая богата углеводами и жирами.  **Простуженного ребенка нельзя купать**. Бытует мнение, что простуженного ребенка нельзя купать. В действительности все с точностью до наоборот. Одним из самых эффективных средств снять простуду является горячая ванна. Очень важно, чтобы малыш после купания находился в теплой комнате (не менее 22 °С), иначе ребенок может переохладиться, и это приведет к обострению болезни. | | |  | |  |  | |