

## Консультация для родителей

### «Заблуждения родителей о морозной погоде»

#### **1. Заблуждение первое. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.**

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать подвижных детей. Движение само по себе согревает организм, и помощь “ста одежек” излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.



#### **2. Заблуждение второе. 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. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, которые легко впитывают 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 мог легко двигаться внутри.

#### **3. Заблуждение третье. Если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.**

Ребенок до 2-3 лет еще не может сказать: “Мне холодно”, не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Это может выразиться в снижении двигательной активности ребенка, отказа от игр и общения со взрослым и сверстниками, безразличие к окружающему. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радует и “умилительная” зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

#### **4. Заблуждение четвертое. Зимой достаточно погулять часок.**

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом – минус 15 градусов, а опасные “спутники” зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Но в безветренную погоду и слабый мороз гуляйте с малышом подольше! Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше гулять сразу после еды.



## **5. Заблуждение пятое. Беда, если у ребенка замерзнут уши.**

В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок – ушанок, шлемов. Однако, если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они.

Строение детского 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 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

## **6. Заблуждение шестое. Раз ребенок замерз – его надо быстрее согреть.**

Это и верно и неверно. Согреть нужно, но не в “пожарном” порядке. Например, если положить замерзшие пальчики ребенка на батарею центрального отопления 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! Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычно комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, можно предложить ему негорячую ванну – пусть поплавает, порезвится.

## **7. Заблуждение седьмое. Простуженный ребенок не должен гулять.**

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход! Наверное, Вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветерком, 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.

