



**Семь родительских
заблуждений
о морозной погоде**



**1. Многие считают,
что ребенка надо одевать теплее.**

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя.

В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается.

Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

**2. Многие считают,
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.

А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.



**3. Многие считают,
если малышу холодно, он обязательно об
этом сообщит.**

Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца.

Ребенок 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.**

На этот счет нет строгих правил.

Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры.

Опасные спутники зимнего воздуха – 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, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее 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.

Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

**6. Многие считают,
что 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 и морозец.

Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

**7. Многие считают,
беда, если у ребенка замерзли уши.**

Анатомическое 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.

**Здоровья Вам
и
Вашим детям!**