

Семь родительских заблуждений о прогулках при морозной погоде

(консультация для родителей)

Уважаемые родители!

Часто простые прогулки с ребенком становятся сущим наказанием для мамы и малыша. С каждой детской площадки можно услышать: «Нельзя, не трогай, стой!»

Мамы и бабушки видят множество опасностей, в которые может попасть **дитя на прогулке**. Все ли страхи и запреты так уж опасны? Рассмотрим самые распространенные мифы о детской прогулке:

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

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

- **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.

- **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 на санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.

- **Многие считают: что зимой достаточно гулять 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 – особенно тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

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

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замершие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не избежать.

Резкий контраст температуры 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 не горячую ванну – пусть поплавает.

- **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 очищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец.

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

- **Многие считают: не 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,нося с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.



Приятной и безопасной прогулки!

С уважением ст. медсестра Надежда Васильевна.