

Консультация для родителей «Заблуждения о морозной погоде»

Часто у взрослых возникают вопросы по поводу того, гулять или не гулять с детьми в морозную погоду, как одевать ребенка на прогулку, чтобы она приносила всем только пользу и радость. Давайте попробуем рассмотреть несколько вопросов, которые возникают чаще всего.

1. Нужно ли одевать ребенка как можно теплее?

Ответ: Дети, которых кутают, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм. В детском организме нарушается теплообмен и в результате он перегревается. И затем, достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Чтобы удерживать тепло, одежда должна прилегать к телу?

Ответ: Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше всего защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Сначала лучше надеть маечку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает 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 ноги мог легко двигаться внутри и сверху уличную одежду.

3. Если малышу холодно, он даст об этом знать?

Ответ: Ребенок 2-3 лет не может сказать «мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него очень мала, и система терморегуляции сформировалась еще не до конца. Единственной реакцией сильно замершего малыша будут резкая бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется – сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется, а просто отдан в неласковые руки мороза.

4. Зимой вполне достаточно погулять 1 час?

Ответ: На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни минус 15°; а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенно «дает» тепло пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому выйти лучше сразу после еды.

5. Если ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его?

Ответ: Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положите замершие пальчики на батарею центрального отопления или подставите 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. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, но немножко, можно предложить ему негорячую ванну – пусть поплещется, порезвится.

6. Простуженному ребенку нужно гулять?

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