



1. Многие считают, что ребенка нужно одевать теплее

Дети, которых сильно кутают, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, которые уже умеют ходить. Движение само по себе согревает организм и помощь «*сто одежек*» излишня. В организме нарушается теплообмен и в результате ребенок перегревается. Тогда довольно даже легкого сквозняка, чтобы заболеть.

2. Многие считают: чтобы удержать 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 даст знать об этом

Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок до 2-3 лет еще не может сказать «*мне холодно*», не умеет стучать зубами и дрожать. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и желание спать. Если тело ребенка расслабляется, то это сигнал опасности!

Не радуется и зимняя картина – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

4. Многие считают: достаточно погулять часок

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и личной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой. Поэтому лучше погулять сразу после еды.

5. Многие считают – беда, если у ребенка замерзнут уши

В мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок – ушанок. 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 застудил уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные шапочки.

6. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно его быстрее согреть

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. Чтобы согреть ребенка, прежде всего, переоденьте его в теплое, сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно, чтоб ребенок согрелся. Так же можно легко массажировать замерзшие конечности ребенка - растирая, но без нажима.

7. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять

Если температура не повышена, прогулки нужны обязательно. Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы заметили, что на свежем воздухе даже насморк отсутствует. Ничего, если будет и морозец. Просто следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтоб его не продуло ветром, помните, оптимальная температура для прогулок с ребенком зимой - до -15 градусов по Цельсию.

Будьте здоровы!