

Семь родительских заблуждений о морозной погоде

Многие считают:

1. что ребёнка надо одевать теплее

Дети, которых кутают, 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 лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

2. чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу

Парадоксально, но самое надёжное средство от холода- воздух. Чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку 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 тёплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

3. если малышу холодно, то он даст обязательно об этом знать.

Ребёнок до 2-3 лет ещё не может стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него ещё очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замёрзшего ребёнка станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности!

4. что зимой вполне достаточно погулять часок.

На этот счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры. Максимально допустимая температура для прогулок с детьми раннего возраста - минус 18 градусов в безветренную погоду, для дошкольников среднего и старшего возраста – минус 23 градуса также в безветренную погоду. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

5.– беда, если у ребёнка замёрзнут уши.

Если у ребёнка воспалились уши, это не значит, что переохладились именно они. Часто это происходит из-за даже лёгкого насморка. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка- именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять - не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

6. раз ребёнок замёрз, надо его быстрее согреть

Чтобы согреть малыша, переоденьте его в тёплое сухое бельё, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно

7. что простуженный ребёнок не должен гулять

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Только следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром и он не вспотел.

Информация для воспитателей и родителей.

Прогулки в зимний период

Ясли - - 15 градусов без ветра
 - 10 градусов с ветром

Сад - - 20 градусов без ветра
 - 18 градусов с ветром

