



**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!**