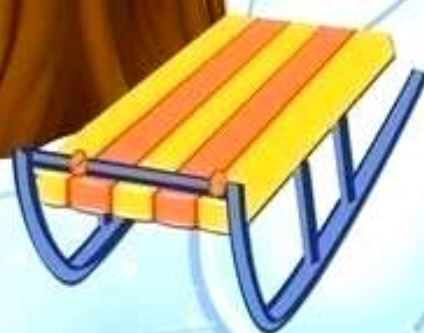




**Семь родительских
заблуждений
о морозной погоде**



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

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишня.

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!**