



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как одевать ребенка зимой

Ежедневные прогулки на свежем воздухе необходимы для физиологического и интеллектуального развития ребёнка. Однако в холодное время года любой выход на улицу требует особой экипировки. Чтобы ребенок не замёрз и не перегрелся на зимней прогулке, следует одевать его правильно.

Многие мамы считают, что на малыша следует надевать самые теплые вещи. Но это не совсем так – правильней использовать принцип многослойности: лучше надеть несколько слоев неплотной одежды (воздух, который будет находиться между ними, не даст ребенку замерзнуть), чем одну, но толстую вещь.

Обувь для ребенка должна быть не слишком тесной, так как обездвиженные пальчики мерзнут. Но и не слишком большой, потому что не будет тепло-сберегающего эффекта. Не стоит надевать лишние носки, поскольку нога ребенка попеременно потеет и остужается.

Необходимы варежки из не промокающей ткани и шапка на теплой подкладке.

Неподвижность или малоподвижные игры на морозе тоже могут привести к обморожению. Поэтому не стоит долго катать ребенка на санках, не двигаясь, он может замерзнуть. Задача родителей заключается в том, чтобы ребенок постоянно находился в движении.

При температуре до минус 10 С° не обязательно надевать на ребенка капюшон. Ему вполне хватит теплой шапки, а вот двойная защита от холода может спровоцировать возникновение парникового эффекта.

Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Шарфик – зачем он?

Многие родители кутают ребенка шарфом, даже если погода позволяет этого не делать. На шею проходят большие кровеносные сосуды - артерии и вены. От избыточного тепла они расширяются, к шее и голове притекает больше крови. Однако этот прилив происходит за счет оттока от ног, рук и внутренних органов. А это значит, что ручки и ножки маленького человечка могут замерзнуть. Даже в сильные морозы не стоит закрывать ребенку рот шарфом. Дыхание увлажняет его, шарф «замерзает» и ребенок начинает дышать через него холодным воздухом, в котором уже есть микробы. Дети, которых кутают таким образом, чаще других страдают заболеваниями горла.

Родителям на заметку:

когда детская кожа замерзает и начинает терять чувствительность, она приобретает белый цвет;

холодные ручки и носик во время зимней прогулки – не показатель того, что ребенку холодно. А вот если пощупать тыльную поверхность шеи, под воротничком, то можно узнать, насколько комфортно он себя чувствует. Если кожа под воротничком прохладная – это говорит о том, что во избежание обморожения пора домой; теплая и сухая кожа – поводов для переживаний нет; горячая и потная – срочно прекращайте прогулку, ребенку грозит перегрев.

Запомните:

ребенок **мерзнет**, если у него холодная кожа выше ступней ног, ледяные ноги;

ребенок **не мерзнет**, если у него прохладные ноги (на ощупь – комнатной температуры или чуть ниже). Это нормально;

ребенок **перегрелся**, если у него очень теплые или влажные ноги.

