

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

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 удержать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надо надеть под куртку или пальто? сначала майку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - теплые ботинки на меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.

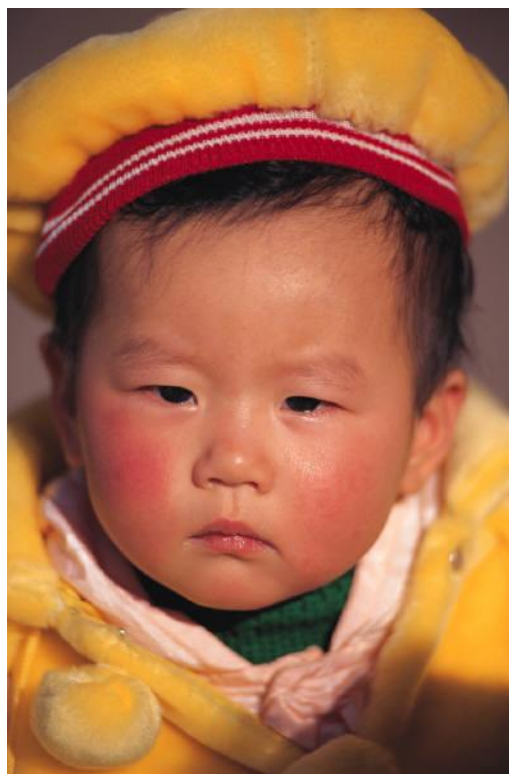
Маленький ребенок еще не может сказать «мне холодно». Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего ребенка станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картинка - спящий в санках ребенок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.



4. Многие считают, что зимой достаточно погулять часок.

На этот счет строгих правил нет. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Максимально допустимая температура с детьми 6-7 лет минус 22-23 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха - высокая влажность и ветер.





5. Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши.

В мороз, боясь отита, мамы используют целый арсенал состоящий из платочков и шапочек. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Анатомическое строение детского уха такого, 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. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка. А уши надо закалять с самого рождения - не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

6. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно скорее согреть его.

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замерзшие пальчики ребенка на батарею или подставить их под струю горячей воды-беда не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Если ребенок озяб, можно предложить ему негорячую ванну.

7. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто бы отступает, нос прочищается, дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться. Гуляйте за «ручку» -чинно и благородно, как говорили в старину.

По материалам журнала «Здоровье» за 2005 год.

Материал подготовила педагог высшей категории Мариченко А.О.