Консультация для родителей «Шесть родительских заблуждений о морозной погоде»

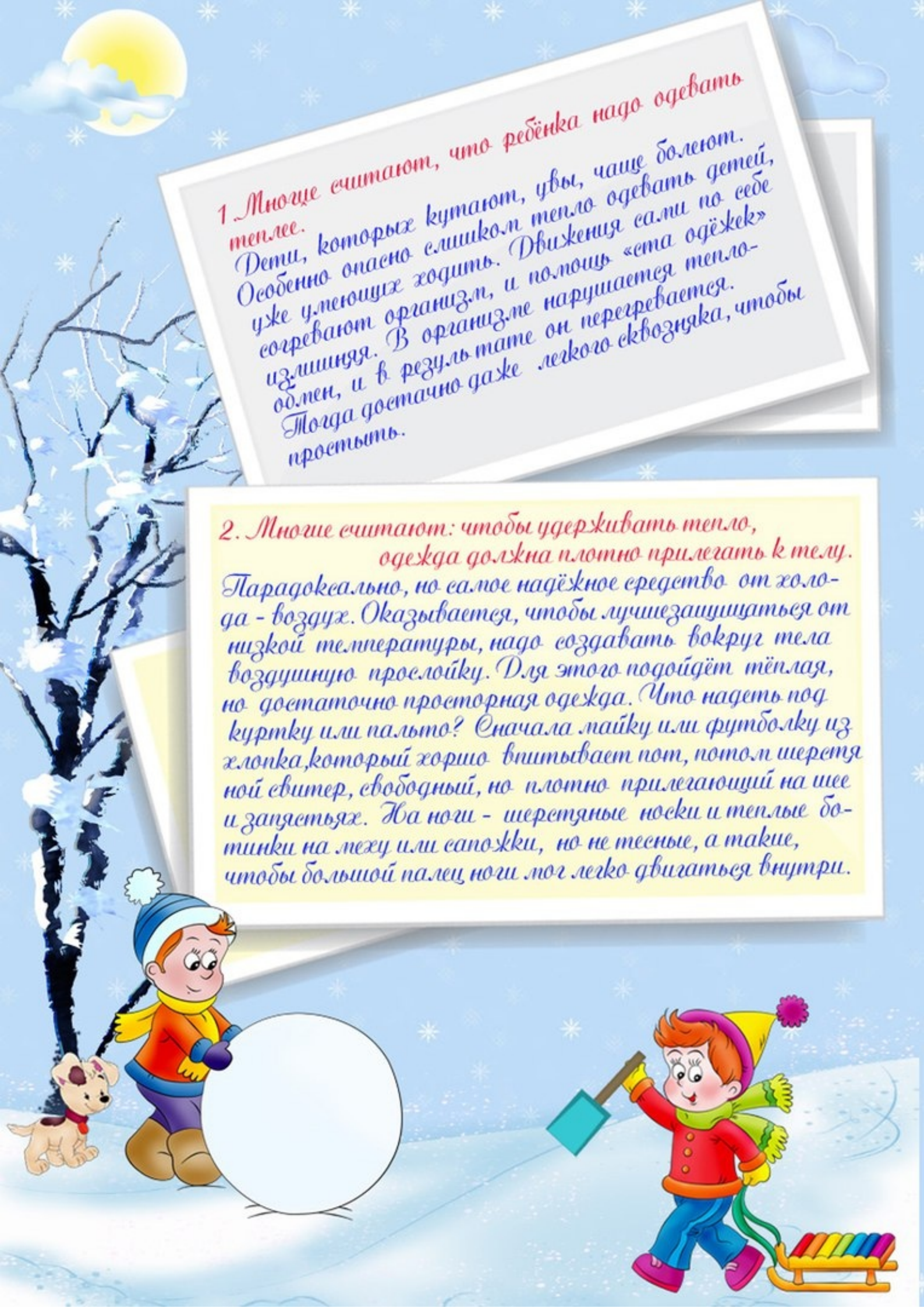


1. *Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее.*

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одёжек» 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 надёжное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создавать 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 шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.



3. Многие считают, что простуженный ребёнок не должен гулять: Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребёнка неделями в квартире – не лучший выход. наверно вы заметили, что на свежем воздухе даже наспорк как будто отступает. Ничего если будет морозец. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» – чинно и благородно, как говорили в старину.

4 Многие считают, 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 ребёнком -18 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха - высокая влажность и ветер.

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

Ребёнок до 2 -3 лет ещё не может сказать «Мне холодно» . не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него ещё мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замёрзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радует и «умилительная» зимняя картина - спящий ребёнок в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.

6. Многие считают: раз ребёнок замёрз, нужно как можно быстрее согреть его.

Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замёрзшие пальчики ребёнка на батарею центрального отопления или поставить под струю горячей воды - беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлаждённом участке тела.

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

