

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 из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.



ИТАК:

Ребёнок заболевает на холоде. Это типичная страшилка, которую особенно любят мамы и бабушки. Но холодный воздух болезни не вызывает - это миф. Человек заболевает от бактерий или вирусов, а не от холода. Наоборот, на морозе многие вирусы гибнут, поэтому гулять при минусовой температуре безопаснее, чем при плюсовой.

На улице одни инфекции. Из-за потока самой разной негативной информации, в частности о всяких вирусах и болезнях, многие тревожные мамы боятся лишней раз выходить с ребёнком на улицу. На самом деле: квартира не защитит от болезней - принести в дом вирус может папа, бабушка, сама мама: в полной изоляции семья не живёт. А вот прогулка на свежем воздухе, наоборот, укрепит здоровье и иммунитет.

Гулять зимой так сложно и скучно. Это всё отговорки и банальная лень. Сегодня так много высокотехнологичной удобной одежды, что одеваться на прогулку можно легко и удобно. Зимних игр и развлечений тоже очень много.

Зимой плохая погода. Если не метель, то гололёд, если не мороз, то слякоть. На самом деле. Плохая погода зимой, если человек не живёт действительно в сложных климатических условиях, всё-таки бывает не часто. Метели не метут всю зиму, а суровые холода сменяются лёгким и приятным морозцем, так что чаще всего "плохая погода" скрыта та же родительская лень.

Давайте её отложим и погуляем с ребёнком!

МАДОУ «Детский сад № 58»



Семь родительских заблуждений о морозной погоде

Телефон: 8 (3424) 23 52 32

Пермский край, г. Березники, ул. Л.Толстого. 29

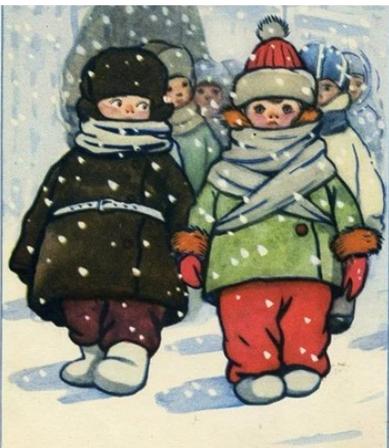
МАДОУ «Детский сад № 58»

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 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 сформирована не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или на 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 кормить перед прогулкой - особенной 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 не горячую 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.