

## Правильная одежда



### ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ, МОРОЗ... СЕМЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О МОРОЗНОЙ ПОГОДЕ

#### 1. МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО РЕБЁНКА НУЖНО ОДЕВАТЬ ТЕПЛЕЕ..

ДЕТИ, КОТОРЫХ КУТАЮТ, УВЫ, ЧАЩЕ БОЛЕЮТ. ОСОБЕННО ОПАСНО ТЕПЛО ОДЕВАТЬ ДЕТЕЙ, УМВОЩИХ ХОДИТЬ. 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 ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, НАДО СОЗДАТЬ ВОКРУГ ТЕЛА ВОЗДУШНУЮ ПРОСЛОЙКУ. ДЛЯ ЭТОГО ПОДОЙДЁТ ТЕПЛАЯ, НО ДОСТАТОЧНО ПРОСТОРНАЯ ОДЕЖДА. ЧТО НАДЕВАТЬ ПОД КУРТКУ ИЛИ ПАЛЬТО? СНАЧАЛА МАЙКУ ИЛИ ФУТБОЛКУ ИЗ ХЛОПКА, КОТОРЫЙ ХОРОШО ВПИТЫВАЕТ ПОТ, ПОТОМ ПУЛОВЕР ИЛИ ШЕРСТЯНОЙ СВИТЕР, СВОБОДНЫЙ, НО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЮЩИЙ НАА 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: ЕСЛИ МАЛЫШУ ХОЛОДНО, ОН ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБ ЭТОМ ДАСТ ЗНАТЬ.

РЕБЁНОК ДО ТРЕХЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ЕЩЕ НЕ МОЖЕТ СКАЗАТЬ "МНЕ ХОЛОДНО", НЕ УМЕЕТ СТУЧАТЬ ЗУБАМИ И ДРОЖАТЬ. ЖИРОВАЯ ПРОСЛОЙКА У НЕГО ПОД КОЖЕЙ ЕЩЕ ОЧЕНЬ МАЛА, И СИСТЕМА ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ СФОРМИРОВАЛАСЬ НЕ ДО КОНЦА. ЕДИНСТВЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ ЗАМЕРЗШЕГО РЕБЕНКА СТАНУТ БЛЕДНОСТЬ И НЕПРЕОДОЛИМОЕ ЖЕЛАНИЕ СПАТЬ. ИМЕЙТЕ В ВИДУ: МОМЕНТ, КОГДА ТЕЛО РЕБЕНКА РАССЛАБЛЯЕТСЯ, СИГНАЛ ОПАСНОСТИ! НЕ РАДУЕТ И УМИЛИТЕЛЬНАЯ ЗИМНЯЯ КАРТИНКА - СПЯЩИЙ РЕБЁНОК В САНЯХ. ВЕДЬ ОН НЕ ДВИЖЕТСЯ - ОН ОТДАН В НЕЛАСКОВЫЕ РУКИ МОРОЗА.



## ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ, МОРОЗ.... СЕМЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О МОРОЗНОЙ ПОГОДЕ.



### 4. МНОГИЕ РОДИТЕЛИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЗИМОЙ ДОСТАТОЧНО ПОГУЛЯТЬ ЧАСОК.



НА ЭТОТ СЧЕТ НЕТ СТРОГИХ ПРАВИЛ. ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ ЗАКАЛЕННОСТИ РЕБЕНКА И УЛИЧНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. ДЛЯ МЛАДЕНЦА, КОТОРОМУ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ОТ РОДУ, ПРОГУЛКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОГРАНИЧЕНЫ, ОСОБЕННО В СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ ( НИЖЕ 10 ГРАДУСОВ). С РЕБЕНКОМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МОЖНО СМЕЛО ГУЛЯТЬ ПОДОЛЬШЕ - НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ.

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 - БЕДА, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ЗАМЕРЗНУТ УШИ.

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ, БОЯСЬ ОТИТА, МАМЫ И БАБУШКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ЦЕЛЫЙ АРСЕНАЛ, СОСТОЯЩИЙ ИЗ ПЛАТКОВ, ШАПОК - УШАНОК, ШАПОК - ШЛЕМОВ. ОДНАКО, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА, ЭТО ВОВСЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ПЕРЕОХЛАДИЛИСЬ ИМЕННО ОНИ.

АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ ДЕТСКОГО УХА ТАКОВО - 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 ПЛОТНЕЕ ЗАКРЫВАТЬ ШЕЮ И ЗАТЫЛОК РЕБЁНКА - ИМЕННО ЗДЕСЬ ПРОИСХОДИТ НАИБОЛЬШАЯ ПОТЕРЯ ТЕПЛА. А УШИ НАДО ЗАКАЛЯТЬ С САМОГО РОЖДЕНИЯ - НЕ НАДЕВАТЬ СЛИШКОМ ПЛОТНО ПРИЛЕГАЮЩИЕ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПЛАТОЧКИ И ШАПОЧКИ.



## ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ, МОРОЗ.... СЕМЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О МОРОЗНОЙ ПОГОДЕ.



### 6. МНОГИЕ СЧИТАЮТ: РАЗ РЕБЁНОК ЗАМЕРЗ, НУЖНО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ СОГРЕТЬ ЕГО.



ЭТО И ВЕРНО И НЕ ВЕРНО. СОГРЕТЬ НУЖНО, НО НЕ В "ПОЖАРНОМ" ПОРЯДКЕ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ЗАМЕРЗШИЕ ПАЛЬЧИКИ РЕБЕНКА НА БАТАРЕЮ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОТПЛОЕНИЯ, ИЛИ ПОСТАВИТЬ 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.

ЧТОБЫ СОГРЕТЬ МАЛЫША, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПЕРЕОДЕНЫТЕ ЕГО В ТЕПЛОЕ СУХОЕ БЕЛЬЁ, ПОЛОЖИТЕ В КРОВАТЬ И УКРОЙТЕ ОДЕЯЛОМ. ОБЪЕМНОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО.

ЕСЛИ РЕБЁНОК ОЗЯБ, МОЖНО ЕМУ ПРЕДЛОЖИТЬ НЕГОРЯЧУЮ ВАННУ - ПУСТЬ ПОПЛАВАЕТ. ПОРЕЗВИТСЯ.

### 7. МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРОСТУЖЕННЫЙ РЕБЁНОК НЕ ДОЛЖЕН ГУЛЯТЬ.

ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА У РЕБЁНКА НЕ ПОВЫШЕНА, ПРОГУЛКИ НУЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ДЕРЖАТЬ БОЛЬНОГО РЕБЁНКА 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 МОРОЗЦ.

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.



Что нужно знать, одевая детей на зимнюю прогулку:

1. Не одевайте ребёнка слишком тепло «на всякий случай» — перегрев ничем не лучше переохлаждения. Наденьте на сына или дочь столько же слоёв одежды, сколько надели бы на себя, или на один слой больше, если собираетесь на прогулку с малышом до года.
2. Выбирайте свободную, не сковывающую движения одежду.
3. Проследите за тем, чтобы первый слой одежды на ребёнке был из синтетики или шерсти. Хлопок на вспотевшем теле быстро намокает и очень медленно высыхает.
4. Обувайте ребёнка в обувь по размеру — в тесных ботинках ноги рискуют получить обморожение.
5. Зимой на руках рекомендуется носить варежки – они сохраняют тепло лучше перчаток. Если ребёнок маленький, пришейте к варежкам резинку, чтобы малыш их случайно не потерял.

**Совет родителям.** Старайтесь поддерживать в квартире температуру 18-20° С. Так вы сможете избежать резкого перепада температур между улицей и домом, а ребёнок будет реже простужаться. Увлажняйте в квартире воздух с помощью увлажнителя или просто влажного полотенца на батарее. Из-за слишком сухого воздуха дыхательные пути пересушиваются, и дети легко заболевают.