

*Зимняя прогулка  
или как правильно  
одевать ребенка зимой?*



*Любая мама знает простую истину - чтобы ребенок был здоровым, нужно чтобы он чаще бывал на свежем воздухе. Ежедневная прогулка, а лучше даже две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.*

*Если на улице уж слишком холодно, Вы, скорее всего, отправите малыша гулять, непременно укутав его в сто одежек. Это в корне не правильно!*

*Если обратиться к мнению авторитетных экспертов - прежде всего педиатров - на ребенке должно быть надето ровно столько вещей, сколько необходимо для поддержания нормального теплообмена.*



*И еще одно важное НО: одежда для ребенка не должна сковывать его движения, не должна мешать играм - в противном случае из розовощекого малыша вырастет вялый и страдающий лишним весом.*

*О том, сколько одежды нужно ребенку в холодное время года, мы поговорим дальше.*

### ***Почему не надо кутать детей?***

*К сожалению далеко не все молодые мамы умеют правильно одевать ребенка. Многие продолжают излишне тепло одевать своих детей до тех пор, пока те не научатся убедительно описывать свое состояние словами "Мне холодно!" и "Мне жарко!" И даже тогда продолжают кутать его, сомневаясь в том, что ребенок может правильно оценить свои ощущения.*

*Как одеть ребенка - вопрос не только моды. И дело не в рюшечках и бантиках, а в количестве слоев одежды на ребенке. Золотое правило одевания малышкой педиатры формируют так: оденьте ребенка так же, как себя, плюс один слой. Если же слоев будет больше, чем нужно, это грозит:*

1. Перегревом - у маленького ребенка еще недостаточно развита система терморегуляции. На чрезмерное количество теплых вещей малыши может среагировать повышением температуры тела до 39С, нарушением дыхания, апноэ (временным прекращением дыхательных движений), тепловым ударом, головокружением и головной болью. И в конечном итоге неправильный уход за ребенком может обернуться даже трагедией;

2. Переохлаждением - в излишнем количестве теплой одежды ребенок может быстро вспотеть. После чего даже небольшой сквозняк приведет к замерзанию и в последствии, возможно, даже к простуде; неспособностью организма приспосабливаться к условиям окружающей среды - организм настолько приспособится к теплу, что не будет способен справляться с холодом. И ребенок, которого в детстве все время кутали, в течение всей своей жизни будет забнуть даже при малейшем похолодании;



3. Неврозами, раздражительностью и агрессией - на перегрев (например, вспотев в транспорте) и взрослые, и дети реагируют одинаково: им становится неуютно, а если возможности изменить ситуацию нет, то появляется раздражение. А дети, как правило, изменить ничего не могут - кто же им, вспотевшим, даст возможность раздеться? Ни за что! И, оказавшись в ловушке тепла, они будут капризничать, ныть, плакать, раздражаться, драться... (кстати, когда ребенок начинает неадекватно вести себя в магазине, дело может быть вовсе не в том, что ему позарез нужна новая кукла или машинка);

4. Психологическими проблемами - в том числе, низкой самооценкой (к такому выводу пришли психологи, определившие связь между кутаньем в детстве и стеснительностью, робостью и неадекватной самооценкой во взрослой жизни).





## **Движение = тепло**

Думаю, никто не будет спорить, что детей сложно удержать на одном месте. Они "теряются повсюду и находятся везде". Правда, зимой на улице это относится только к правильно одетым детям.

Те же малыши, которых одели чересчур тепло, малоподвижны, вялы и капризны. Чтобы не портить настроение и не подрывать здоровье детей, мамам нужно помнить, что пока они стоят неподвижно на детской площадке, дети все время находятся в движении. А значит им гораздо теплее, ведь выработка тепла увеличивается в два раза при ходьбе и в четыре (!) раза при беге.

## **Тепло, уютно и удобно**

Хороший выход предлагают современные технологии. Уже достаточно давно стала обычной и доступной детская одежда на холодафайбере - тонкие и легкие на вид, но дышащие и теплые, например куртки и комбинезоны. Когда-то таким удобством пользовались только спортсмены, но теперь, выбрав такой вид теплой одежды, можно не бояться, что малыши замерзнет и при этом не делать из него неуклюжего космонавта, делающего первые шаги по Луне...



**С Вашим ребенком все в порядке, если у него:**

румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;  
прохладные нос и щеки (но не ледяные);  
прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);  
ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

красный нос и бледные щеки;  
холодная шея, переносица, руки выше кисти;  
ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);  
ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

**Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:**

теплому лицу при температуре ниже  $-8^{\circ}\text{C}$ ;  
очень теплым и влажным шее и спине;  
слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно срочно вводить домой. Если ноги малыша вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли - дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.

**Одежда ребенка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний. Помните, правильно подобранная одежда ребенка зимой - залог его здоровья!**