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.



1. Перегревом - у маленького ребенка еще недостаточно развита система терморегуляции. На чрезмерное количество теплых вещей малыш 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 купали, в течение всей своей жизни будет зябнуть 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 купаньем 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 холлофайбере - 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 малыш замерзнет и при этом не делать из него неуклюжего космонавта, делающего первые шаги по Луне...

