***Семь родительских заблуждений о морозной погоде.***

**1. Многие родители считают*:***

***Ребенка надо одевать теплее.***

**А вот мнение специалистов:**

Дети, которых кутают, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь « ста одёжек » совершенно лишняя. В детском организме нарушается теплообмен и в результате он перегревается. Тогда достаточно лёгкого сквознячка, чтобы простыть.

**2. Многие родители считают:**

***Чтобы удержать тепло, одежда должна прилегать к телу.***

**А вот мнение специалистов:**

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – это воздух. Оказывается, чтобы лучше всего защититься от низкой температуры, необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет тёплая. Но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальтишко? Сначала маечку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и тёплые ботики на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

**3. Многие родители считают:**  ***Если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.***

**А вот мнение специалистов:**

Ребенок 2-3 лет не может сказать «мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него очень мала, и система терморегуляции сформировалась ещё не до конца. Единственной реакцией сильно замёрзшего малыша будет резкая бледность и непреодолимое желание спать. Не радует и «умилительная» зимняя картина – спящий в санках ребёнок. Он не движется, а просто отдан в неласковые руки мороза.

**4. Многие родители считают:**

***Что зимой вполне достаточно погулять часок.***

**А вот мнение специалистов:**

На этот счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом минус 15 градусов. Опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой. Особенно «даёт» тепло пища, богатая жирами и углеводами. Поэтому на прогулку лучше выйти сразу после приема пищи.

**5.Многие родители считают:**

***Беда, если у ребёнка замёрзнут уши.***

**А вот мнение специалистов:**

В сильный мороз, боясь отита, мамы и сердобольные бабушки используют целый арсенал платочков, шапок-ушанок, шапок- шлемов.. Однако, если возникло воспаление ушей, вовсе не значит, что переохладились именно уши. Анатомическое строение детского внутреннего уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при лёгком насморке жидкие выделения из носоглотки легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего из-за этого и возникают отиты, а не оттого, что «застудили» уши. Постарайтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать плотно прилегающие платочки и шапочки.

**6. Многие родители считают:**

***Раз ребёнок замёрз, его нужно как можно быстрее согреть.***

**А вот мнение специалистов:**

Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положите замёрзшие пальчики на батарею центрального отопления или поднести под струю горячей воды - беды не избежать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего, необходимо переодеть его в тёплое сухое бельё, положить в кроватку и укрыть одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребёнок озяб, на немножко, можно предложить ему не горячую ванну – пусть порезвится, поплавает.

**7.Многие родители считают:**

***Простуженный ребёнок не должен гулять.***

**А вот мнение специалистов:**

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребёнка неделями в квартире – не лучший выход. Наверняка, замечали, что на свежем воздухе даже насморк как бы отступает. Нос прочищается, начинает дышать. Ничего страшного, если будет слабый морозец. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло сильным 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 говаривали в старину.

***ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ !!!***





