

Консультация для родителей «Как правильно одевать ребёнка зимой»

выполнили воспитатели
Н.В. Дроздова
С.В. Воробьева

Любая мама знает простую истину – чтобы ребёнок был здоров, 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 обратиться к мнениям педиатров – на ребёнке должно быть надето столько вещей, сколько необходимо для нормального теплообмена.

ВАЖНО:

- * Одежда для ребёнка не должна сковывать его движения.
- * Не должна мешать играм – в противном случае из розовощёкого малыша вырастет вялый и страдающий лишнем весом человек.
- * Не кутайте ребёнка.

К сожалению не все молодые мамы умеют правильно одевать ребёнка. Многие продолжают излишне тепло одевать своих детей до тех пор, пока он сам не научится убедительно описывать своё состояние словами «Мне холодно!» и «Мне жарко!».

Как одевать ребёнка – вопрос не только моды. И дело не в рюшечках и бантиках, а в количестве слоёв одежды на ребёнке.

Золотое правило одевания ребёнка педиатры формируют так: «Одевать ребёнка так же, как себя, плюс один слой, неправильно!».

Если слоёв будет больше чем нужно, это грозит:

Перегрев – у маленького ребёнка ещё недостаточно развита система терморегуляции. На чрезмерное количество тёплых вещей малыш может среагировать повышением температуры тела до 39С, нарушением дыхания, тепловым ударом, головокружением и головной болью.

Переохлаждение – в излишнем количестве тёплой одежды ребёнок может быстро вспотеть. После чего даже небольшой сквозняк приведёт к замерзанию и впоследствии к простуде.

Неспособность организма приспособиваться к условиям окружающей среды в результате приводит к тому, что организм настолько приспособится к теплу, что не будет способен справляться с холодом. Ребёнок, которого в детстве всё время укутывали, в течение всей своей жизни будет зябнуть даже при малейшем похолодании.

Выбор одежды зависит от возраста:

В 3 года ребёнка уже, как правило, одевают в отдельную одежду. Штанишки и курточка более подходят для активного ребёнка, если ребёнок попадает в помещение, то верхнюю куртку можно снять, чтобы он не запарился. Отдельные штаны позволяют более удобно ходить в туалет.

Выбирая куртку для этого комплекта, обращайте внимание на её длину. Спина ребёнка не должна открываться в момент приседания. Штанишки бывают двух видов. Обычные на резинках и полукомбинезон. Второй вариант выглядит как

штаны на подтяжках. Длина лямок регулируется. Здесь выбор зависит от ваших предпочтений. Подкладка в верхней одежде должна быть комфортной и мягкой. В ней должно быть приятно ходить.

Чем старше и активнее ребёнок, тем меньше нужно его кутать – он и так не замёрзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, и увеличится риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача – с головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о тёплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

С вашим ребёнком всё в порядке, если у него:

- * румяные щёки – значит, кровь циркулирует нормально;
- * прохладный нос и щёки (но не ледяные);
- * прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);
- * ребёнок не жалуется на холод.

Если ребёнок замёрз, это можно определить по таким признакам:

- * красный нос и бледные щёки;
- * холодная шея, переносица, руки выше кисти;
- * ледяные ноги (они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);
- * ребёнок сам говорит, что замёрз (замёрзший ребёнок молчать не будет).

Если ребёнок перегрелся или вспотел, это можно узнать по:

- * тёплому лицу при температуре -8 C ;
- * очень тёплым и влажным шее и спине;
- * слишком тёплым рукам и ногам.
- * Замёрзшего или перегревшегося ребёнка нужно срочно уводить домой.

Одежда ребёнка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний.

Помните! Правильно подобранная одежда ребёнка зимой – залог его здоровья!