

Консультация для родителей «Как правильно одевать детей 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 одеждек. 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.

Кто-то скажет, что во всем виноваты бабушки и дедушки – извечных любителей одеть ребенка потеплее. Однако нередко вся причина заключается в личных сомнениях мам.

Развеять их могут и должны опытные педиатры. Ведь когда дело касается здоровья **детей**, кого как не врача нужно слушать?

Слои одежды

Как одеть ребенка – вопрос не только моды. И дело не в рюшечках и бантиках, а в количестве слоев одежды на ребенке.

Золотое **правило одевания** малышей педиатры формируют так: оденьте ребенка так же, как себя, плюс один слой. Если же слоев будет больше, чем нужно, это грозит: 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; 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 приспособливаться 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 зябнуть даже при малейшем похолодании; 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); 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.