

Как одевать ребенка в холодное время года

Знакомая картина: посреди комнаты ваш сын подпрыгивает от удовольствия («На коньки, санки или лыжи!»), а вы растерянно рассматриваете содержание шкафа с детской одеждой («Как лучше, теплее?»). Вас тревожит один важный вопрос: «Почему в прошлый раз, хотя так тепло был одет - три свитера, двое штанов, курточка и меховая шапка, и все равно ребенок заболел простудой?».

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Чем меньше ваш малыш, тем большие требования должны выдвигаться к его одежде зимой. Учитывая эти особенности, помните, что детская одежда в зимний период должна быть больше теплозащитной, чем у взрослого, полностью отвечать возрасту и размерам частей тела малыша. Нежелательно одевать ребенку одновременно несколько верхних рубашек, двое штанов и

Кожа малыша тоньше, более нежная, она богаче кровеносными сосудами, потовыми и сальными железами. Система терморегуляции ребенка также еще несовершенна: теплоотдача более выражена из-за особенности строения кожи, а также соотношение между площадью поверхности тела и ее массой. Большая площадь кожи при меньшей массе тела обуславливает повышенное охлаждение зимой. Более тонкий эпителий и значительное количество крови, которое протекает в слоях кожи, также способствует быстрому охлаждению детского организма. Да еще и кровообращение у малыша происходит интенсивнее, чем у взрослого, что обуславливает быстрое охлаждение.



т.п. Одежда должна быть теплой, но не тяжелой, свободной, но не слишком просторной. Белье подбирайте натуральное: из байки, фланели или льна. Вредно слишком тепло укутывать голову и шею ребенка. На шее проходят большие кровеносные сосуды артерии и вены. От избыточного тепла они расширяются, к шее и голове притекает больше крови, но этот прилив происходит за счет оттока ее от

ног, рук и внутренних органов. Такой перегрев одной части тела, и охлаждение других является крайне вредным. Дети, которым постоянно слишком утепляют шею теплыми шарфами, чаще болеют ангинами, гриппом. Поэтому, если только нет сильного холодного ветра, не поднимайте малышу воротник пальто и не завязывайте его шарфом.



Из головных уборов наиболее удобны шерстяные шапочки типа "лыжных". Даже в сильные морозы в любом случае не закрывайте ребенку шарфом или платком рот. Когда у малыша нормальное носовое дыхание, на холоде он сам будет дышать как надо. Если ребенок дышит ртом, платок или шарф быстро станут влажными, холодными, и воздух при вдохе, тоже будет увлажняться, а это может привести к простуде.

Несколько простых истин

- 1. Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка.*
- 2. Для здоровья ребенка одинаково вредны как охлаждение, так и перегрев.*
- 3. Старайтесь поменьше кутать ребенка. Слишком теплая (она, как правило, и тяжелая) одежда мешает закаливанию ребенка на прогулке, стесняет его движения, уменьшая подвижность.*
- 4. Греет не многослойная одежда, а правильная одежда. Греет не утеплитель, а полости между волокнами утеплителя (поэтому многие зимние комбинезоны очень легкие).*
- 5. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям существенно отличается от организма взрослого. Недопустимо сравнивать свои ощущения с ощущениями ребенка: ему не так же, как вам. Ваш иммунитет, будем говорить прямо, нарушен неправильной едой, недосыпом, у кого-то – курением, все эти факторы напрямую влияют на морозоустойчивость.*
- 6. Определить, замерз ли ребенок можно по переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук.*
- 7. Румяные щеки и нос – признак здоровья и отличного времяпровождения, а не замерзания. Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.*