

Многие родители, переживая за здоровье своих детей, допускают ошибки, которые и приводят к нежелательным последствиям. А взрослые, уверенные в правильности своих действий, не могут найти причину плохого самочувствия ребенка.

1. ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм и помощь «ста одежек» излишня. В организме нарушается теплообмен и он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. для удерживания тепла одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку.

3. если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок 2-3 лет еще не может сказать «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей очень мала и система терморегуляции сформирована не до конца. Единственная реакция сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело малыша расслабляется, сигнал опасности!!!

4. беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Если у ребенка воспалены уши, это вовсе не означает, что переохладилась именно они. Лучше позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь и происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

5. простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно. Держать больного ребенка в квартире не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается и начинает дышать. Во время прогулки следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром и чтобы он не вспотел.

Учтите это и будьте здоровы!