

Советы для родителей

Как правильно одевать ребенка на прогулку зимой

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

- Одежда ребенка в любом возрасте должна быть многослойной, так как в этом случае проводимость холодного воздуха намного ниже. Лучше надеть на ребенка майку с длинным рукавом или водолазку в сочетании с легким джемпером, чем одевать один толстый свитер.
- Учитывайте доказанный учеными факт: в морозы организм сам включает защитные реакции. Из этого следует тот факт, что в зимний период перегрев вероятнее переохлаждения и намного опаснее. Одевая ребенка на прогулку, следует учесть, что он постоянно двигается.
- Здоровье ребенка зависит не только от перегрева или переохлаждения на улице. Также важна гигиена и соблюдение санитарии. Поэтому одежда и зимняя детская обувь должны иметь защитный слой против грязи.
- Взрослые должны и сами регулировать процесс одевания ребенка. Для этого после прогулки необходимо проверить руки, ноги и голову детей. Если руки, ноги или голова под шапочкой влажные от пота, значит, произошел перегрев, и один слой одежды нужно убрать. Если же руки и ноги прохладные, то ребенок был недостаточно тепло одет.
- Обратите внимание, что ребенок должен свободно двигаться в уличной одежде. Если одежда тяжела и сковывает движения, значит, ребенок не сможет на прогулке активно проводить время, кровообращение замедлится, ребенок замерзнет даже в ста одежках, а прогулка просто не принесет никакого удовольствия и оздоровительного эффекта.
- Для детского личика следует применить защитный детский крем либо вазелиновое масло, для губ – бальзам или гигиеническую помаду, а ноздри можно обработать вазелиновым маслом, а лучше мазью «Оксолин», которая защитит детей от вирусов и бактерий в эпидемиологический период.