

ДЕТИ И МОРОЗ

Маленьким детям прогулки на свежем воздухе необходимы – это общеизвестное мнение всех педиатров. И если летом с прогулками всё понятно, весной и осенью, в погожие деньки тоже, то прогулки в мороз зимой вызывают множество вопросов. Попробуем дать ответы на самые часто встречающиеся из них.

Гулять или не гулять с маленьким ребенком в мороз?

Однозначно можем Вам сказать, что если малыш родился зимой, то первую прогулку при температуре на улице ниже нуля, лучше провести в комнате с открытым окном, одев ребёнка, и постепенно приучая его к смене температур.

С ребёнком от полугода можно гулять при температуре до -10 в безветренную погоду, при хорошем его «утеплении». Если же на улице мороз и ветер, то прогулку или перенесите на другое время, или отмените. Для приверженцев прогулок в любое время года и в любую погоду стоит отметить, что если малыша от ветра и мороза защитит капюшон коляски, тёпленький уютный конверт, то маме, которая даже тепло одета, придётся совсем нелегко. Сильный ветер, или пушистый снег, который попадает в лицо, не все дети хорошо переносят – начинают капризничать и плакать. Учитывайте это, собираясь на прогулку, запаситесь защитным дождевиком, зонтиком. Дети постарше прогулки в мороз любят, да и переносят низкую температуру они гораздо легче. Если ребёнок активен, много двигается, то он не замёрзнет, проводите с малышом подвижные игры, поиграйте в догонялки – и малыш не замёрзнет, и сами согреетесь.

Перед прогулкой:

с маленьким ребенком - покормите малыша;
если ребёнок постарше – предложите ему сходить на горшок;
соберите все необходимые для прогулки вещи: слюнявчики, салфетки, игрушки, мобильный телефон и прочее в отдельный пакет или сумку и сразу положите в коляску, чтобы не забыть и не возвращаться;
если коляска находится на балконе, занесите её в комнату, чтобы она прогрелась.

Где гулять с маленьким ребенком?

Если погода тихая и безветренная, то для прогулки с маленьким ребенком выберите такое место, чтобы на малыша максимально попадали солнечные лучи, для того, чтобы в организме вырабатывался витамин D. Гуляя с коляской, выбирайте места подальше от городской суеты, транспорта, дорог. Прогуляйтесь по парку или лесу, к водоёму, если такой имеется в Вашем районе. Дети постарше с удовольствием общаются со сверстниками на площадке – организуйте для них игру, чтобы они имели возможность двигаться и не замёрзли.

Если маленький ребёнок заболел

Вопреки мнению о нежелательности прогулок при простуде, гулять всё-таки можно, но только в том случае, если у ребёнка нет высокой температуры, он нормально себя чувствует, а на улице несильный мороз, нет ветра и осадков. Ребёнок с температурой и сам идти гулять не захочет. Не рекомендуется гулять при ангине, так как значительно увеличивается нагрузка на сердечко, а это крайне нежелательно. С болеющим ребёнком прогулки должны быть короткими и проводить их следует недалеко от дома. Если ребёнок капризничает – немедленно возвращайтесь домой. И, конечно же, на время болезни исключите контакты с другими детьми.

ЗИМНИЕ МОРОЗЫ. КАК ОТОГРЕТЬ РЕБЕНКА, КАК СПАСТИ ОТ ОБМОРОЖЕНИЯ.

На улице зима, а она, как известно, славится своими морозами. Щиплет морозец обычно за кончик носа, щеки, ушки (если доберется до них), а также за пальчики на руках и ногах. Сначала они краснеют, потом становятся белыми и онемевшими.

Если за окном морозно, а деткам не терпится порезвиться, следует почаще загоняйте их в помещение, чтобы погреться и попить горячего чайку. Заодно вы проверите сухие ли у них варежки и другая одежда, теплые ли носы, щеки, а также за пальчики на руках и ногах, не стали ли они белыми и онемевшими.

Сами дети в игре не замечают, что замерзли, поэтому родителям очень важно контролировать это самим. После того, как ребенок зашел домой, снимите с него верхнюю одежду. Поскольку в игре ребенок потеет, а влажная одежда забирает тепло тела, поэтому, чем скорее вы снимите с ребенка влажную одежду, тем быстрее у него получится согреться. Самый лучший и щадящий способ отогревания – теплая вода. Наполните таз, ванну или раковину теплой водой и погрузите туда замерзшие части тела. Температура воды должна быть чуть выше температуры тела – приблизительно 40-42 градуса. Держать замерзшие части тела в теплой воде нужно до тех пор пока они не согреются и ребенок не почувствует ощущение тепла. Обычно это занимает 15-25 минут. Проследите сами за температурой воды, поскольку онемевшие и замерзшие ноги или руки не смогут правильно почувствовать истинную температуру, и в таком случае можно обжечься даже не заметив этого.

Если родители заметили, что у ребенка обморозились ручки – ни в коем случае нельзя их растирать! В коже при обморожении образуются крохотные ледяные кристаллики, и при растирании они повреждают клетки кожи, словно маленькие острые лезвия.

Поэтому лучше надеть теплые сухие вещи или отогреть в теплой воде.

КАК ПРЕДУРЕДИТЬ ОБМОРОЖЕНИЕ

Нужная ткань в мороз.

Нужная ткань – это одежда из натуральных тканей. Никакой синтетики! А еще современный рынок предлагает такой вариант одежды, как термобелье, которое сохраняет тепло и не дает телу замерзнуть. Еще очень важно иметь непромокаемые варежки, шерстяные носки, хорошо просушиваемую обувь.

Утепление.

Особое внимание должно уделяться ногам и рукам. Это значит, что вместо перчаток лучше выбирать варежки, а на ногах должны «красоваться» шерстяные носки и валенки. На голову – теплую шапку, а лицо может прикрывать шарф. Можно также приобрести лыжную маску. Но некоторые заботливые мамы вяжут для своих детишек специальные маски с отверстиями для рта и глаз.

Не вся правда в термометре.

Не доверяйте лишь одному термометру, поскольку то, что он показывает – это еще не все. На улице может быть всего -10 градусов, но дуть пронизывающий холодный ветер (пусть даже и не сильный). А это выстуживает тело.

Приятель в помощь.

Хорошо, когда ребенок на улице не один, а с приятелем. Предупредите обоих, чтобы следили друг у друга за носом, щеками, ушами. Сам ребенок может не заметить белых щек, а вот приятель обратит на это внимание.

Если Вы заметили у ребенка признаки обморожения, то необходимо предпринять срочные действия. Ведь обморожение – это не шутки, оно может привести к потере пальцев рук или ног, а также к возникновению инфекции. Помимо этого, важно еще учитывать и то, что ребенок может получить переохлаждение, симптомом которого становится падение температуры тела.

Переохлаждение.

Переохлаждение наступает, когда температура тела опускается ниже 35 градусов и именно в этом случае требуется неотложная помощь доктора. Симптомами переохлаждения у ребенка можно считать апатию, сонливость, бледность, вялость, спутанность сознания, нарушения ориентировки. Ваши действия аналогичны – снимите холодную, влажную одежду, оденьте хлопчатобумажную сухую одежду и закутайте ребенка в теплое одеяло. При необходимости позвоните в скорую неотложную помощь.

Обморожение.

Оно является опасным в том случае, если кожа ребенка побелела, стала восковой и твердой. Сначала переоденьте ребенка в теплую, натуральную, сухую одежду и вызовите неотложку. Помните – никаких растираний! Желательно сухое тепло.

Во время прогулок у детей появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений.

Правильно организованная прогулка – залог здоровья и безопасности ребенка.