



**Семь родительских  
заблуждений  
о морозной погоде**



**1. Многие считают,  
что ребенка надо одевать теплее.**

*Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя.*

*В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается.*

*Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.*

**2. Многие считают,  
чтобы удерживать тепло,  
одежда должна плотно прилегать к телу.**

*Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух.*

*Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку.*

*Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.*

*А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.*



**5. Многие считают,  
раз ребенок замерз, нужно как можно  
быстрее согреть его.**

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

**6. Многие считают,  
что простуженный ребенок  
не должен гулять.**

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

**7. Многие считают,  
беда, если у ребенка замерзли уши.**

*Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого.*

*Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию.*

*Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.*

**Здоровья Вам  
и  
Вашим детям!**