

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 выбирайте 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 пообщаются 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.