

detkityumen.ru

Почему у ребенка мерзнут ноги?

Если у вашего малыша во время прогулки замерзают ножки, не спешите надевать на него толстые шерстяные носки. Давайте сначала **выясним причины, почему ребенок мерзнет – они могут быть разными.**

Одно из самых распространенных заблуждений молодых мам – считать, что ножки малыша всегда должны быть теплыми. Это не так. Дело в том, что у каждого человека, будь то ребенок или взрослый, руки и ноги могут быть немного прохладнее тела. Это обусловлено тем, что там почти полностью отсутствует подкожная жировая ткань, при этом поверхность кожи довольно большая, что существенно увеличивает теплоотдачу. Поэтому мамам не стоит беспокоиться, если у ребенка прохладные ножки – это естественно.

Как надо правильно одевать ребенка на прогулку, чтобы его ножки не мерзли?

Тепло и комфорт ножкам малыша на прогулке обеспечивают правильно подобранные обувь, носочки или колготки.

Какой должна быть «правильная» детская обувь?

- Обувь должна соответствовать не только сезону, но и температуре воздуха за окном. Например, если на улице -3, то такая распространенная зимняя обувь как валенки будет неуместна: ножки малыша в них сначала вспотеют, а потом замерзнут. И наоборот, тонкие кожаные или тканевые сапожки не подойдут для сильных морозов: в них ребенок замерзнет очень быстро.
- Не стоит одевать ребенка и в тесные ботинки или сапожки, даже если внутри у такой обуви теплый натуральный мех. Детская стопа должна быть подвижной – иначе нарушается циркуляция крови и ножки малыша замерзают практически моментально. Особенно это касается малышей, которые еще не умеют ходить и гуляют зимой в коляске или на санках.
- Не следует покупать ребенку обувь на несколько размеров больше. В этом случае не спасут даже несколько толстых шерстяных носков: при движении холодный воздух будет проникать в «болтающиеся» на ногах сапожки, и ребенок быстро замерзнет.
- Детская обувь должна быть качественной. Не стоит экономить на покупке сапожек или ботинок для ребенка, мотивируя это тем, что малыш быстро растет и не успевает износить обувь даже за один сезон. Помните, что в дошкольном возрасте закладывается здоровье ребенка на всю последующую жизнь.

Но иногда у малыша, обутого по сезону, в подобранные по размеру ботиночки или сапожки, **ноги во время прогулки все же мерзнут. Здесь причин может быть несколько:**

- слишком тонкие носки или колготки;
- материал колготок или носочков, не способный отводить влагу, если ножки вспотели;
- многослойность, способствующая перегреву;
- несоответствие сезонной обуви температуре воздуха (например, когда ребенок при температуре +5 обут в валенки с шерстяными носками).

По давней традиции молодые мамы, собираясь с малышом на осеннюю или зимнюю прогулку, стараются надеть на ребенка толстые шерстяные носки. И они действительно греют детские ножки. Но есть в них и существенный минус: они не только греют, но и перегревают ноги, особенно если малыш подвижный. В результате его ножки потеют, становятся сырыми и замерзают.

Тонкие хлопчатобумажные или синтетические колготки попросту не держат тепло. Кроме того, намокший хлопок способствует быстрому охлаждению кожи, а синтетика еще и не пропускает воздух. Так что стоит детским ножкам хоть немного вспотеть – они моментально переохлаждаются. А тут и до простуды недалеко.

Оптимальным выбором являются **тонкие термоноски с высоким содержанием шерсти тонкорунных овец-мериносов**. Они значительно тоньше обычных шерстяных носков, однако обладают целым рядом уникальных свойств, благодаря которым ножки малыша в любую погоду остаются сухими и теплыми.

В чем секрет мериносовой шерсти?

Действительно, секрет есть, и не один. Издавна люди, разводившие овец мериносовой породы, заметили, что тонкорунная шерсть этих животных обладает уникальным свойством: **она согревает в холод и дарит прохладу в жару**. Все дело в способности шерстяных волокон пропускать воздух и впитывать влагу, создавая так называемый «эффект сухого тепла». При активном движении одежда из шерсти мериноса прекрасно впитывает влагу, выводя ее наружу, и даже во влажном состоянии согревает тело, оставляя кожу сухой. С таким природным терморегулятором просто невозможно замерзнуть!

Кроме того, эта удивительно мягкая, эластичная, не колючая и очень приятная на ощупь шерсть оказывает **лечебно-профилактическое воздействие на организм**: улучшает кровообращение, предотвращает простудные и кожные заболевания, препятствует появлению опрелостей, зуда и аллергических проявлений. Недаром педиатры рекомендуют надевать носки и колготки из противоаллергенной шерсти мериноса на голое тело – даже новорожденным младенцам в таких носочках тепло и комфортно.

Еще одно важное достоинство детских термоносков и колготок – они, в отличие от обычных шерстяных изделий, **невероятно тонкие и абсолютно гладкие**. Причем даже после многократных стирок шерсть мериноса не скатывается и не садится, оставаясь такой же мягкой, нежной и эластичной.

Всеми перечисленными достоинствами обладает **продукция норвежской компании Janus**, выпускающей одежду и термобелье из тонкорунной шерсти овец-мериносов. Как показал опыт родителей, выбравших для своих малышей термоносочки и колготки из целебной мериносовой шерсти, тепло зависит не от количества слоев, а от их качества. Те родители, кто уже приобрел колготки или носочки Janus для своих детей, давно забыли о замерзших детских ножках, убедившись, что можно надеть на ребенка три пары носков – и через двадцать минут он замерзнет на улице даже при нуле градусов. А можно надеть одни колготки или носочки из шерсти мериноса – и ножки малыша будут оставаться теплыми сухими даже в сильный мороз.

Полный ассортимент носочков и колготок Janus вы найдете в **магазинах MOTHERCARE** и на **сайте: www.mothercare.ru**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category136/3794/