

www.detkityumen.ru

## Как правильно гулять с детьми зимой?

### Зачем вообще выходить на холод

Зимой хочется сидеть дома. Так просто себя убедить, что ребенку будет холодно, он может заболеть, а солнца нет и витамина D, он все равно не получит.

*"На самом деле достаточно понять общую идею, — рассказывает педиатр GMS Clinic Эмилия Гаврилова, — с ребенком стоит стремиться регулярно выходить на улицу. Но можно в один день вообще не погулять, а в другой погулять несколько раз. Если дороги замело, идет противный снег с дождем или просто нет настроения гулять, не надо делать ничего через силу, можно и посидеть дома пару дней".*

Но зимние прогулки — это в первую очередь **закаливание, смена обстановки и новые стимулы для ребенка к развитию**. Холодный воздух очищает носоглотку от квартирной пыли. Также прогулки помогают сохранить зрение, ведь на улице глазные мышцы тренируются, когда ребенок переводит взгляд с ближней точки на дальнюю и обратно.

Зимой сложнее двигаться и больше усилий затрачивается из-за увеличения веса и сложностей передвижения на улице. Поэтому даже простая ходьба приносит больше пользы. А **физическая активность — это основа здоровья ребенка**. Дети, которые долго сидят дома, чаще травмируются, ведь им некуда деть избыток энергии в домашних условиях.

*"Ребенку, даже совсем малышу, полезно гулять как летом, так и зимой, — напоминает Эмилия Гаврилова. — Даже если ребенок просто лежит в коляске, во время прогулки он дышит свежим воздухом, на него попадают солнечные лучи и, пока он не спит, он рассматривает окружающий мир на разных расстояниях (разумеется, если ему не мешают накинутое поверх коляски одеяло или дождевик). Родителям прогулки обычно тоже помогают отдохнуть".*

Если ребенок болеет без температуры, прогулки помогут быстрее очистить дыхательные пути от вирусов, а двигательная активность и приток свежего воздуха ускорят выздоровление. Даже если на улице ребенок только спит, все равно **прогулки на холоде принесут больше пользы, чем тот же сон, но дома**.

Конечно, в метель или сильные морозы лучше сидеть дома, особенно если ребенок совсем маленький. Обычно педиатры **не советуют гулять с детьми до года, если на улице холоднее -10 градусов, а с года до трех лет до -15 градусов**.

*"При этом не может существовать каких-то единых норм, — объясняет Эмилия Гаврилова, — например, до 0 градусов гуляйте 40 минут в день, от 0 до минус 10 — 30 минут и так далее. Все эти рекомендации искусственно придуманы для удобства. Чтобы составить план прогулок в детском саду или для педиатров, когда им надо что-то отвечать родителям на вопросы о прогулках. Сколько стоит гулять с ребенком зимой, зависит не только от температуры воздуха, потому что ребенка можно тепло одеть, но и от силы ветра. Чем ветер сильнее, тем короче должна быть прогулка. От сильного ветра слезятся глаза, обветривается лицо и ребенок быстрее замерзает. Если на улице ветер, избегайте открытых пространств: холмов, набережных, мостов и не носите ребенка лицом против ветра".*

Сложнее всего родителям зимних новорожденных, трудно сразу определить, когда можно выходить на улицу с маленьким ребенком в холодную погоду.

*"При комфортной погоде можно гулять с первого дня и подолгу, — говорит Эмилия Гаврилова. — Но чем сильнее отличается температура воздуха от комфортной, тем постепеннее должны начинаться прогулки. Малышу надо привыкнуть к перепадам температуры, а родителям приспособиться: как заранее покормить и поменять подгузник, как одеть, как не пропустить перегрев или переохлаждение".*

При прогулке главное, чтобы **ребенок не замерз или не вспотел**. Часто неопытные родители считают, что надо одевать ребенка зимой как можно теплее, но перегретые дети могут вспотеть и потом замерзнуть из-за мокрой одежды.

"Прежде всего тут нужно ориентироваться на возраст, — рассказывает педиатр клиники „Фэнтези“ Мария Рудницкая. — У ребенка первых месяцев жизни достаточно тяжело определить замерз он на прогулке или нет. Но если ребенок беспокоится без причин, принимает вынужденную позу для удержания максимального количества тепла, то есть сворачивается калачиком, то можно заподозрить, что ему холодно. Также об этом может говорить побелевший носогубный треугольник и появление белых пятен на щеках. У малыша более старшего возраста мы обращаем внимание на температуру конечностей, носа. Также маркером может служить **температура в области шеи**. Если она холодная и влажная, то лучше всего увести ребенка в тепло. Также можно заметить по изменению поведения или бледности кожных покровов. Если кожа становится бледной, появляется дикий здоровый румянец, то лучше его уводить в тепло".

### Как одевать ребенка

#### **Есть простой принцип трех слоев:**

Нательное белье. Малышам, которые не активны на прогулке, можно обойтись обычным хлопковым комбинезоном, а бегаящим детям лучше выбирать термобелье — оно отводит влагу от тела и сохраняет тепло.

Утеплитель. Нужен, когда наступили морозы или стало понятно, что без него ребенок мерзнет. Самый распространенный вариант — флисовый комбинезон на молнии, этот материал легкий, непродуваемый и не впитывает влагу, поэтому даже активный ребенок в нем не замерзнет.

Верхняя одежда. Чем младше ребенок, тем толще и теплее должен быть комбинезон. Выбирать лучше современные: холлофайбер, изософт и другие. Они хорошо переносят машинную стирку, не скатываются как синтепон и не вызывают аллергии как овчина или пух.

*"Чем ребенок младше, тем несовершеннее его терморегуляция, — рассказывает Эмилия Гаврилова. — Младенцы легко переохлаждаются и также легко перегреваются, нельзя сказать, что может быть опаснее. Поэтому важно найти баланс в том, как одевать ребенка:*

- сначала в холодное время года на малыша надевают на слой одежды больше, например, если мама надела футболку, джемпер и пальто, то ребенку надо надеть боди, тонкий комбинезон, теплый комбинезон и уличный конверт.
- постепенно родители начинают чувствовать своего ребенка. Если он мерзлявый, одевают немного теплее, а если с прогулки он возвращается потным и красным, то холоднее.
- когда ребенок становится старше и начинает активно двигаться на улице, его начинают одевать как себя или даже холоднее — это зависит от особенностей ребенка.
- одевая маленького ребенка следует следить за тем, чтобы одежда не была тугой, чтобы она не могла передавить что-нибудь.
- одевайтесь сначала сами до верхней одежды, а потом одевайте ребенка — чтобы он не перегрелся, пока вы одеваетесь.
- если на улице холодно, то чем меньше вы останавливаетесь, тем лучше".

При выборе комбинезона нужно смотреть на количество утеплителя. До 100 граммов — демисезонный комбинезон, а от 250 граммов комбинезон рассчитан на сильные холода или малоподвижных детей.

Также стоит обратить внимание есть ли штрипки, снегозащитная юбка и насколько плотно комбинезон застегивается на шее и плотность манжет. Хорошо, если материал покрытия непромокаемый.

Выбирая нужный размер, не стоит забывать, что многие производители маркируют зимнюю одежду +6, то есть такой комбинезон больше чем другая одежда стандартного размера. Это нужно, чтобы ребенок мог активно двигаться, была небольшая воздушная прослойка для сохранения тепла и комбинезона хватило до конца зимы. Поэтому не нужно покупать комбинезон на два размера больше, ребенок может в нем утонуть и прогулка не доставит ему удовольствия.

При выборе зимней обуви главное, чтобы она была непромокаемая, теплая и удобная. Поэтому зимние мембранные ботинки универсальный вариант. А для сильных морозов можно взять валенки на резиновой подошве.

Лучше брать ботинки на размер больше, тогда можно спокойно утеплить ногу дополнительным носком или теплыми стельками. Но если взять на вырост на два размера больше, то ребенок не будет чувствовать стопой поверхность земли и может часто спотыкаться и падать. Особенно это опасно на лестницах и горках.

### **Как выбрать крем от холода**

Если запланировать прогулку при температуре ниже нуля, то лучше воспользоваться кремом от морозов. Особенно у детей младше двух лет с нежной кожей, которая склонна к быстрому обморожению.

*"Наносить крем нужно за 20–30 минут до выхода на улицу, если в его составе нет воды — советует Рудницкая. — Если речь идет об увлажняющих кремах, то их нужно наносить минут за 40–45 до выхода, потому что в состав входит вода и ей нужно время, чтобы испариться с поверхности кожи. Но лучше для зимы лучше выбрать какой-то безводный питательный крем, где в состав будут входить только масла и воски. Хорошо, если в состав не входит спирт и парабены, но обычно производители стараются не использовать все эти вещества в детских кремах от мороза".*

Также не стоит брать крем или гигиеническую помаду, если в составе есть глицерин и вазелин, особенно если они на первом или втором месте в описании. Эти вещества могут усилить обморожение.

Но не стоит полагаться только на защитный крем. Если на улице сильный ветер, то лучше дополнительно защитить лицо шарфом или платком. Также его нужно смыть после возвращения домой, чтобы не вызвать раздражения детской кожи.

### **Что делать при обморожении**

Дети редко серьезно страдают от холода на прогулке, даже если она затянулась. Но такое может быть, если ребенок ходит в тесной обуви или верхняя одежда не подходит для морозов. А заигравшийся ребенок может далеко не сразу заметить неприятные ощущения и боль.

Если все-таки ребенок пожаловался на боль и холод или родители заметили белые пятна на коже, то в первую очередь надо вернуться в тепло. Нельзя растирать щеки или пальцы на морозе, так можно повредить замерзшую кожу и подкожные сосуды.

При обморожении первой степени, будет боль, краснота и небольшой отек пострадавшей конечности. В этом случае лучше отогревать ребенка в ванной, постепенно повышая температуру с прохладной до теплой. После этого стоит тепло одеть ребенка и напоить чем-нибудь теплым для улучшения кровообращения.

Если на поверхности кожи появились волдыри, красные пятна, а поврежденная конечность сильно отекает, ее нельзя отогревать водой или другими способами. Это признаки обморожения второй степени и нужно

немедленно обратиться за медицинской помощью. В ожидании помощи можно только наложить теплоизолирующую повязку из нескольких слоев: бинт, вата, бинт и пленка или полиэтиленовый пакет. Она нужна, чтобы восстановить кровообращение и согреть пораженный участок изнутри.

## **ВЫВОДЫ**

**Зимние прогулки полезны для зрения, физического и умственного развития.**

**Проверить комфортно ли малышу на улице, можно потрогав шею. Если она прохладная, то ребенку нужно одеваться теплее, а если она горячая и мокрая, то прохладнее.**

**Принцип трех слоев поможет быстро и по погоде одеть ребенка.**

**Зимний комбинезон должен быть из современных материалов и с нужным количеством утеплителя для зимы.**

**Лучший вариант зимней обуви — мембранные ботинки или валенки на морозы.**

**Если гулять при  $-5$  или холоднее, надо заранее воспользоваться кремом от мороза.**

**При легком обморожении нельзя растирать кожу.**

**Если появились волдыри и другие признаки серьезного обморожения, надо немедленно обратиться к врачу.**

<https://www.gmsclinic.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5342/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5342/)