

Кожа малыша тонкая, богатая кровеносными сосудами, Система терморегуляции ребенка еще несовершенна. Более тонкий эпителий способствует более быстрому охлаждению организма. Да еще и кровообращение у малыша происходит интенсивнее, чем у взрослого, что обуславливает также быстрое охлаждение. Детская одежда зимой должна быть более теплозащитной, чем у взрослого.



ГУ «Дзержинский РЦГЭ»
222712, Минская область, г.Дзержинск
ул.Молодёжная,38
Телефон/факс: 8(01716) 7-45-57
Электронная почта:
dz_rcg@tut.by



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
ГУ «Дзержинский РЦГЭ»

Когда малышу мороз не страшен?

Памятка для родителей



2022 год

Врач-гигиенист
Довнар Д.А.



Одежда ребенка зимой— многослойная. Каждый новый слой в одежде увеличивает ее теплозащитные свойства. Но излишне многослойная и тяжелая одежда нежелательна. Нежелательно одевать ребенку одновременно несколько верхних рубашек, двое штанов и т.п. Одежда должна быть теплой, но не тяжелой, свободной, не слишком просторной. Белье нужно подобрать натуральное: из байки, фланели или льна. Ребенку будет тепло на зимней прогулке, если воздухообмен с окружающей средой сведен к минимуму.

**Нынче за окном мороз.
Чтобы мальчик не
замерз,
Надеваем мы
штанишки,
Будем бегать в них
вприпрыжку.
Надеваем свитерок,
Чтоб от холода берез.
Теплые носки надень,
Раз такой холодный
день.**

Т Томпакова



Вредно слишком тепло укутывать голову и шею ребенка. На шею проходят крупные кровеносные сосуды. От избыточного тепла они расширяются, к шее и голове притекает больше крови, но этот прилив происходит за счет оттока ее от ног, рук и внутренних органов. Дети, которым постоянно слишком утепляют шею, чаще болеют ОРИ.

Даже в сильные морозы в любом случае не закрывайте ребенку шарфом или платком рот. Когда у малыша нормальное

носовое дыхание, на холоде он сам будет дышать как надо. Если ребенок дышит ртом, платок или шарф быстро станут влажными, холодными, и воздух при вдохе тоже будет

увлажняться, а это может привести к простуде.

Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка. При посещении магазина снимайте ребенку куртку, шапку и шарф. Вид детей в магазинах, одетых в комбинезон, шапку и капюшон, вызывает только жалость.

Обувь должна быть удобной, теплой и не впитывать влагу, а также соответствовать форме и размеру ноги. Если вы ребенка не берете с собой в магазин, обведите его стопу на картонке. Не забывайте также учитывать подъем стопы. Не покупайте обувь на вырост или «впритык». Самый оптимальный размер—с зазором не более 2см.

