



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ НЕОБХОДИМЫ МАЛЫШУ, НО И ПОЛЕЗНЫ И РОДИТЕЛЯМ ТОЖЕ

Прогулка — это полезный ежедневный ритуал в жизни малыша и его родителей, который обычно приносит удовольствие, хотя и требует определенных усилий. Гулять на свежем воздухе можно в любом климате и в любой сезон. Главное — соблюдать несколько простых правил.

Зима не повод отказываться от прогулок. Скорее наоборот: в помещении воздух слишком сухой из-за отопления — это вредно для дыхательной системы и кожи. А морозный зимний воздух считается полезным. Он в полтора раза богаче кислородом, чем летний, в нем содержится больше отрицательных ионов, которые укрепляют нервную систему и облегчают дыхание. Кроме того, перепад температур между домом и улицей — отличная закалка, необходимая для укрепления иммунитета.

Когда и при какой погоде

Если нет никаких противопоказаний, гулять с малышом зимой можно начинать на второй-третий день после выписки из роддома. При этом температура воздуха на улице не должна быть ниже -10 °С. Но температура — это не основной погодный показатель. Не стоит выходить на прогулку с малышом, если влажность воздуха превышает 85%, на улице сильный ветер или туман. Во всех остальных случаях смело отправляйтесь на свежий воздух.

Регулярные ежедневные прогулки принесут пользу и вам, и малышу. Выбирайте для выхода на улицу наименее холодное время суток — позднее утро и начало второй половины дня. К этому моменту воздух успевает немного прогреться, особенно если на улице светит солнце. При такой погоде можно задержаться на прогулке подольше.

Продолжительность прогулки

Первая прогулка новорожденного не должна длиться дольше 15–20 минут. Для этого необязательно даже брать с собой коляску, можно подержать малыша на руках. Затем постепенно время гуляния нужно увеличивать на 10–15 минут, постепенно доведя его до 1 часа. Если хотите проводить на улице больше времени, можно выходить на прогулку два раза в день.

Как одеть малыша

Одежда для прогулки должна быть многослойной. Важное правило: сначала одеваемся сами, потом одеваем ребенка! Обычно малыша одевают по правилу: количество слоев одежды на маме +1. Во-первых, так ребенок точно не замерзнет: воздушная прослойка хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, если во время прогулки вы зайдете, например, в магазин или в транспорт, верхнюю одежду можно будет расстегнуть или снять, чтобы малыш не вспотел.

Очень удобны для прогулок с младенцем конверты для сна. Они бывают разной толщины, с подкладкой из шерсти, синтепона или меха.

Защита для кожи

Нежная кожа младенца очень быстро высыхает и краснеет от холода и ветра, поэтому за 30–40 минут до прогулки на щеки и подбородок ребенка нужно нанести защитный крем. Специальные защитные косметические средства для младенцев продаются в аптеках и в отделах детских товаров. Они гипоаллергенны, не содержат искусственных красителей и отдушек, имеют натуральную основу.

Прогулка в коляске

Коляска-люлька хорошо защищает малыша не только от ветра, но и от осадков. От мокрого снега спасает чехол из пластика, который надевается сверху. На многих современных колясках на ручке есть карман-муфта для того, чтобы у человека, который гуляет с ребенком, не мерзли руки. В данном случае производители подумали не только о детях, но и о взрослых.

При выборе коляски стоит обратить внимание на расположение люльки — чем она выше от земли, тем ребенку будет в ней теплее. Другая важная деталь — колеса: большой диаметр и мощный протектор шин обеспечат хорошую проходимость. Если вы выберете коляску с колесами

из пенорезины, то это удобно еще и тем, что такое колесо невозможно проколоть. Хорошо справляется с сугробами на дорогах трехколесная коляска. Одно ведущее колесо позволяет плавно маневрировать на любой поверхности.

Можно и без коляски

Если вторая половина беременности пришлась на осень и зиму, у молодой мамы наверняка есть широкая куртка для прогулок. Пока ребенок совсем маленький и относительно легкий, с ним можно гулять в слинге, надевая сверху объемную куртку для будущих мам. Так малыш будет согреваться маминым теплом, а мама будет ощущать состояние ребенка непосредственно своим телом.

Не жарко и не холодно

Старшее поколение обычно выступает за то, чтобы ребенка укутать потеплее. А во многих европейских странах к холоду относятся гораздо спокойнее и меньше боятся своих детей заморозить. Но правильнее все же придерживаться «золотой середины».

Ребенку не должно быть ни жарко, ни холодно. У младенцев, особенно новорожденных, система терморегуляции еще не отлажена, поэтому, потрогав нос малыша, например, невозможно с точностью определить, как он себя ощущает. Состояние маленького ребенка оценивают по основанию шеи: если шея влажная, значит, ребенок вспотел, ему жарко. Следите также за цветом кожи. Если она сильно побледнела, значит, есть опасность обморожения, срочно вернитесь домой или зайдите в помещение.

Что взять с собой

Если вы запланировали прогулку в парке, до которого нужно ехать, например, на машине, то это потребует времени. Возьмите с собой бутылочку со смесью (неразведенной). Заранее узнайте, есть ли рядом с тем местом, куда вы отправляетесь гулять, торговый центр, или, может быть, поблизости живет кто-то из ваших знакомых. Тогда там вы сможете покормить малыша. И для себя можно приготовить термос с чаем.

Передвигаясь на машине, не включайте слишком сильно обогрев салона, так как малыш может быстро вспотеть, а потом замерзнуть на холоде.

Молодым матерям обычно очень не хватает общения вне дома и времени для себя. Прогулка в хорошую погоду — прекрасная возможность почитать книгу, встретиться с подругой или с другими мамами, спокойно послушать музыку или просто дать себе небольшую физическую нагрузку в виде быстрой ходьбы. Выходя на улицу, постарайтесь подумать о том, как вы можете использовать это ценное время.

Когда стоит остаться дома

Прежде чем отправиться на прогулку, удостоверьтесь, что с малышом все хорошо: он сыт, переодет в сухой подгузник, у него ничего не болит. От прогулки следует отказаться, если у ребенка поднялась температура. Во всех остальных случаях холодный воздух принесет только пользу.

Многие родители используют балконы, лоджии или террасы для дневного сна малыша. Но сон на балконе не заменяет полноценного гуляния на свежем воздухе. Можно использовать такой вариант, если у взрослых срочные дела или мама по каким-то причинам не может в данный момент выйти из дома. Если ребенок спит на балконе, взрослым лучше держать его в поле зрения или проверять время от времени, все ли с ним в порядке.

В многоэтажных домах нужно позаботиться о том, чтобы ребенок был в полной безопасности, и чтобы на балкон не попал мусор с верхних этажей. Кроме того, в городе смог и выхлопные газы поднимаются вверх, из-за чего воздух на балконе может оказаться не таким свежим, как хотелось бы.