

Консультация для родителей

Как уберечь детей от переохлаждения в зимний период



Пришла зима, а с ней морозы, снег, слякоть, ветер . Гулять с детьми нужно каждый день в любую погоду, хочется вам этого или нет. Возникает резонный вопрос: как получить от прогулок только веселье и пользу, а не мокрые ножки и простуду в итоге? Первое, на что должны обращать внимание родители ребенка зимой - это одежда. Для дошкольника необходимо несколько слоев одежды из натуральной ткани - хлопка и шерсти. Избегайте синтетических тканей и при выборе верхней одежды. Особое внимание уделяйте поясице и ногам - это валенки или ботинки с теплой стелькой. Перед выходом прочистите ребенку носик: если ваше чадо будет дышать ртом, это может привести к переохлаждению верхних и нижних дыхательных путей. Кроме того, перед выходом на морозную улицу следите за эмоциональным состоянием ребенка - не допускайте продолжительного плача на морозе. Если вы везете его в садик на санках или в коляске - необходимо их утеплить.

Как правильно одеть ребенка зимой? Важную роль играет многослойность одежды, ее свойства сохранять тепло и впитывать влагу. Как нельзя лучше этим требованиям отвечает детское термобелье. Оно легкое и изготавливается из современных материалов. Эта одежда идеально защитит ребенка каждый день в холодное время года. Для детей выпускают достаточно высокотехнологичные зимние комбинезоны – там, где взрослому требуется свитер, ребенку достаточно и тонкой водолазки. Под такой комбинезон достаточно одеть, например, костюмчик или комбинезон из флиса. Флис — это искусственная шерсть, которая по весу гораздо легче шерсти, но по теплоте ей не уступает. Также одежда из флиса не теряет форму после стирок. Шапочку при температуре до -10 (исключая дни с сильным ветром) можно одеть тонкую шерстяную, хорошо себя зарекомендовали шерстяные шлемы, позволяющие не использовать шарфик.

При более низкой температуре на шлем надевают капюшон. Вместо шерстяных шапок можно использовать шапки из двойного флиса, а вместо меховых – шапки на синтетических утеплителях. Вместо шерстяных варежек производители выпускают варежки-краги. Они имеют удлиненную манжету на липучке или молнии. Варежки утепляют синтетическим утеплителем или овчиной. Преимущество данных варежек в том, что они не промокают.

Существуют несколько простых правил для родителей:

1. Сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка. Одетый ребенок, пока ждет вас, не будет сидеть на месте и как следствие перегреется, а выйдя на улицу, скорее всего, замерзнет.
2. Для походов по магазинам используйте отдельный комплект (куртку и штанишки), чтобы в магазине ребенку можно было снять куртку. Также обязательно снимайте и шапку с шарфом.
3. Для ребенка вредно как переохлаждение, так и перегрев.
4. Ребенка греет не многослойная одежда, а правильная одежда. Теплый ли комбинезон зависит от утеплителя, и он не должен быть слишком толстым! Ведь греет не утеплитель, а воздух в полостях между волокнами утеплителя.
5. Определить, замерз ли ребенок можно по переносице, шейке и коже выше ступней и кистей рук.
6. Румяные щеки и нос – не признак того, что ребенок замерз! Кровь должна приливать к лицу, чтобы оно не мерзло.
7. Даже в сильные морозы не закрывайте ребенку шарфом или платком рот! Если ему закрыть рот, воздух будет увлажняться, это приводит к простудам.

Что делать, если налицо обморожение или общее переохлаждение ребенка? Если неприятность уже случилась, и ребенок переохладился, мы рассмотрим основные принципы оказания первой помощи: Прежде всего необходимо согреть ребенка в теплом помещении и обратиться к врачу. Согревание пораженной части тела должно быть постепенным, медленным, преимущественно пассивным. Недопустимо (!) растирать отмороженные участки тела руками, тканями, спиртом и уж тем более снегом! (Подобные рецепты на редкость живучи и до сих пор бытуют в народе.) Дело в том, что эти меры способствуют тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы деструкции пораженных тканей. Пострадавшего нужно укутать в теплое одеяло (при общем переохлаждении) или (при отморожении) наложить на пораженную часть тела термоизолирующую ватно-марлевую повязку (7 слоев) для кумуляции тепла и предотвращения преждевременного согревания поверхностных тканей (и, соответственно, образования перепада температур между поверхностными и глубже лежащими тканями). Пострадавшему дают обильное теплое питье - например сладкий чай. Если отогревание после отморожения сопровождается умеренными болями (ребенок постепенно успокаивается), восстанавливаются чувствительность, температура и цвет кожных покровов, самостоятельные полноценные движения, то конечность вытирают насухо, кожу

обрабатывают 70% спиртом (или водкой) и накладывают сухую повязку с ватой. Ухо, нос или щеку обильно смазывают вазелином и накладывают сухую согревающую повязку с ватой. Внимание: обмороженные участки надолго сохраняют повышенную чувствительность к холоду, легко подвергаются повторному обморожению и поэтому в дальнейшем нуждаются в особенно надежной защите! Зимние прогулки: осторожность и благоразумие! В сильный мороз открытые участки кожи (щеки, нос) необходимо защищать специальными зимними кремами («Морозко», «Румяные щечки», «Крем для прогулок» и т.п.) или животным жиром. Проследите, чтобы ребенок не мог прикасаться открытыми частями тела к металлу и другим холодным материалам с высокой теплопроводностью; его одежда и обувь должны быть достаточно свободными, чтобы сохранять воздушную термоизолирующую прослойку и не сдавливать конечность, затрудняя кровоток. Хотелось бы также обратить внимание на порой излишнюю «заботу» некоторых мам и бабушек, надевающих на свое чадо весь зимний гардероб. В такой экипировке ребенок практически не может двигаться, зато сильно потеет, что приводит к перегреву тела, застою и перераспределению крови, которой становится недостаточно для обогрева периферических участков, - не говоря уж о том, что влажная от пота одежда теряет теплоизолирующие свойства. Дети таких «заботливых» родителей, как правило, подвержены частым респираторным инфекциям (называемым в народе «простудами»), склонны к хроническим заболеваниям, физически слаборазвиты. Зимой ребенку ни в коем случае не должно быть холодно, но может быть немного прохладно - на то она и зима, это в какой-то мере будет стимулировать его двигательную активность. Одежда ребенка должна быть легкой, просторной и удобной, ее основное назначение - надежно защищать малыша от холода, влаги и ветра, позволяя в то же время активно и комфортно осваивать окружающий мир. Основная защита для ваших детей – это ваше благоразумие!

Выполнила : Дикина Е. А.

Южа, 2021