

Сколько гулять с ребенком зимой?



Вопрос о том, должен ли гулять ребенок зимой, никогда не стоял. Мама всегда знали, что зимние прогулки крайне полезны для детского здоровья. И замечали, что, вдоволь нагулявшись зимой, ребенок и ест охотнее, и спит крепче. Но вот в чем мамы крайне редко бывают уверенными, это сколько по времени может длиться зимняя прогулка и особенно — как долго и до скольких градусов можно гулять зимой с годовалым ребенком.

Несмотря на свою ясность, вопрос этот довольно непростой. И найти на него однозначный ответ невозможно. Ведь продолжительность прогулки в зимнее время зависит от большого множества факторов: возраста ребенка, его состояния здоровья, качества и количества надетой на него одежды, его двигательной активности на улице, погодных условий (зима зиме рознь) и пр. и пр.

Сколько часов можно гулять зимой с ребенком до года и после года?



Начнем с самых маленьких, потому что чаще всего такими вопросами задаются мамочки новорожденных деток. Отметим сразу, что гулять с грудничком в возрасте до 3 месяцев рекомендуется при температуре не ниже -5°C (максимум -10°C). Продолжительность такой прогулки может составлять час-полтора, но начинать следует с 15-20 минут, увеличивая время пребывания на холоде постепенно. Выйти с новорожденным на улицу зимой

впервые рекомендуется не раньше, чем спустя неделю после выписки из роддома. Некоторые специалисты считают, что сначала младенец должен ознакомиться с просторами комнаты, и только после этого осваивать просторы улицы. Происходит это приблизительно спустя месяц после рождения.

Ребенка 4-12 месяцев можно вывести на прогулку и в 10-градусный мороз. Главное — хорошо и правильно его одеть, о чем мы еще поговорим чуть позже. Приблизительно после 3-4-месячного возраста следует пытаться выходить с малышом на улицу в момент бодрствования, чтобы он начинал познавать больший, чем его комната, мир.

Дети после года могут гулять и при более низких температурах (до минус 15-ти), и дольше (1,5-2 часа, а дети постарше — даже 2-3 часа). Если говорить о том, сколько раз в день можно гулять с ребенком зимой, то здесь возможны два варианта: «отгулять» допустимое время днем, в самый теплый период суток; либо разделить его на две прогулки — до обеденного сна и после. При этом педиатры акцентируют на том, что сытые детки гуляют более охотно и меньше мерзнут. Если Вы кормите грудью, то, скорее всего, малыш потребует молочка скорее, чем через два часа. Ввиду невозможности предложить ему грудь на улице, маме придется вернуться домой. То есть прогулка в таком случае вынуждено либо сокращается, либо разделяется на два «захода».

Безусловно, ориентир в 1 или 2 часа — весьма условный. Все дети и родители разные и по-разному переносят холод. Да и холод тоже бывает разным: -15 градусов в сухую погоду легче переносятся, чем -4оС при очень высокой влажности и сильном ветре. Последние два фактора многократно усиливают риск переохлаждения, а потому в такую погоду лучше либо пересидеть дома (новорожденного можно «выгулять» на балконе), либо сократить прогулку до минимума. Современные педиатры считают, что часовой прогулки малышу в зимнее время вполне достаточно. Но если у мамы есть желание, то можно погулять и подольше.

В общем, родители и детишки должны установить оптимальную продолжительность пребывания на морозе индивидуально для себя, при которой им будет комфортно и здорово.

Но, собираясь на прогулку зимой, обязательно нужно одевать ребенка в соответствии с погодой и температурой воздуха.

Как одеть ребенка на улицу зимой?

0...4°С	Теплый комбинезон-слип, комбинезон зимний, шапка демисезонная капюшон, шарф	Теплый комбинезон-слип, комбинезон зимний, шапка демисезонная капюшон, шарф	Теплый боди с длинными рукавами, легкие колготы, зимняя куртка и полукомбинезон, зимние сапожки, зимняя шапка, перчатки, шарф
Мороз -5...-1°С	Теплый комбинезон-слип, комбинезон зимний, шапка демисезонная капюшон, шарф	Теплый комбинезон-слип, комбинезон зимний, шапка демисезонная капюшон, шарф	Теплый боди с длинными рукавами, теплые колготы, зимняя куртка и полукомбинезон, зимние сапожки, зимняя шапка, перчатки, шарф
-10...-6°С	Теплый комбинезон-слип, теплая кофта и пинетки, комбинезон зимний, шапка демисезонная капюшон, шарф	Теплый комбинезон-слип, теплая кофта и пинетки, комбинезон зимний, шапка демисезонная капюшон, шарф	Теплый боди с длинными рукавами, теплая кофта, теплые колготы, носочки теплые, зимняя куртка и полукомбинезон, зимние сапожки, зимняя шапка, перчатки, шарф



Здесь, опять-таки, придется найти свою идеальную формулу. К примеру, моя дочурка никогда не носит колгот и маек и всегда одевается на улицу значительно легче, чем я. Но пока ребенок мал и не может самостоятельно оценить, насколько ему тепло или холодно, рекомендуется ориентироваться на такое правило: детишки, которые много двигаются на улице, должны быть одеты приблизительно так же, как и Вы. Живчиков и вовсе можно одевать на один слой меньше, чем себя, но при этом проверять, не замерзли ли они. Если малыш все время проводит на прогулке в коляске, то его следует одеть на один слой больше.

Существует и другая рекомендация: надевайте на ребенка не более 3-х слоев! Не считая нательного белья и верхней одежды (то есть между этими двумя слоями) может быть еще только 1 слой, и его толщина зависит от температуры на улице.

Учитывайте, что тепло сохраняется благодаря прослойке воздуха, создающейся между телом и одеждой. А потому лучше надеть один теплый свободный свитер на майку или боди, чем 4 тонкие кофточки, плотно прилегающие друг к другу.

Собираясь на улицу, всегда сначала одевайтесь сами, а затем уже одевайте ребенка. Если Вы будете делать наоборот, то чадо может вспотеть и тут же простудиться, выйдя на холодный ветер.

Не стоит ориентироваться на состояние рук и носа на прогулке. Если Вы хотите проверить, не холодно ли ребенку, то можно засунуть ему за шиворот палец. Тепло? Значит, порядок. То же самое касается ситуации, когда Вы вынуждены «выгуливать» ребенка на балконе.

Примите к сведению, что красный румянец на щеках — признак благополучия детского самочувствия. А вот бледность и сонливость малыша на улице в холодное время года, скорее, говорит о том, что он перемерз.

Сколько можно гулять с ребенком зимой, если у него насморк, кашель, температура?



Теперь о детях, не совсем здоровых. Безусловно, при повышенной температуре тела гулять в мороз не стоит и нельзя. Вы можете выйти с ребенком на улицу только в том случае, если у него нету температуры и он может беспрепятственно дышать носом. То есть если у него насморк, то гулять (при большом желании) можно, но лишь при условии, что сопли не мешают носовому дыханию и за окном не ниже -15°C при безветренной погоде. И в таком случае перед тем, как выйти на улицу, нос необходимо промыть и, возможно, закапать сосудосуживающими каплями. Такие рекомендации дает доктор Комаровский. Педиатр объясняет, что вдыхание

холодного воздуха опасно для детей. А согреть его должным образом способны только носовые пути. А потому детям, страдающим хроническими заболеваниями носоглотки, лучше пересидеть мороз дома, советует Евгений Комаровский. К слову, у доктора есть и другие рекомендации родителям, сколько по времени можно гулять с детьми в зимнее время.

Сколько времени можно гулять с ребенком зимой: Комаровский



Самая большая опасность зимних прогулок — в вероятности переохлаждения, говорит доктор. Но этот риск можно минимизировать разными способами. В частности, необходимо позаботиться о том, чтобы ребенок мог дышать носом и чтобы он был «правильно» одет, то есть в удобную, не сковывающую движений одежду, но сохраняющую внутри тепло — такая стоит денег, но потратиться есть смысл, если Вы планируете гулять всю зиму. Примите к сведению, что перегреть ребенка при сильном морозе невозможно, считает Комаровский, потому как избыток тепла выходит из организма посредством дыхания. Причем тем интенсивнее, чем выше влажность и сильнее ветер.

Надевайте ребенку варежки перед выходом из дома, а не уже на улице, когда малыш замерз. На открытые участки тела следует заблаговременно нанести защитный крем от мороза.

Отправляясь на улицу зимой, необходимо учитывать, будет ли ребенок двигаться и насколько активно, гулял ли он прежде на морозе или это в первый раз, какая температура за окном и самое главное — данные климатические условия являются для вашего региона привычными или аномальными? Если температура понизилась до критически низких для вашей местности отметок, то не случится ничего страшного, если ребенок пересидит стужу дома в течение нескольких дней. Но если минус 30оС — это норма, то не выходить на улицу до лета — неразумно и невозможно.

Свежий воздух, даже и особенно в зимний период, очень полезен и желателен для детей. В частности, он существенно снижает вероятность инфицирования простудно-вирусными заболеваниями и укрепляет иммунную систему. Гулять с детьми даже в холод можно и нужно, потому что человеческий детеныш, по словам Комаровского, быстрее предназначен для того, чтобы 24 часа в сутки находится на улице, чем чтобы 24 часа в сутки сидеть в душной запыленной квартире.

Тем не менее, Евгений Олегович акцентирует: никаких экспериментов (по типу гуляния в 30-градусный мороз) проводить с детьми не нужно! И если у Вас есть какие-то сомнения относительно целесообразности прогулок, то лучше, все же, остаться дома.

Инструктор Физо Ануфриева И.Ю.