 **Как одеть ребенка по погоде?**

Переживания мам по поводу здоровья своих малышей вполне понятны. Он маленький, ему непременно холодно, он простудится и заболеет, считает каждая мама.

Для прогулок на улице малыша следует одевать, безусловно, по погоде.  Учитывайте не только температуру воздуха, но и другие метеорологические факторы, в частности, силу ветра. Особое внимание надо уделять обуви. Детская обувь должна быть на небольшом каблучке.

Помните о слоях одежды.

Золотое правило одевания малышей: оденьте ребенка так же, как себя, плюс один слой.

Если же слоев будет больше или меньше, чем нужно, это грозит или перегревом, так как у малышей не достаточно развита система терморегуляции, или переохлаждением.

Знайте! Ребенок может быстро вспотеть.

После чего даже небольшой сквозняк приведет к замерзанию и впоследствии, возможно, даже к простуде;

Малыши, которых одевают чересчур тепло, малоподвижны, вялы.

В теплую погоду куртку надевают навыпуск, а в холодную ее можно заправить в брюки. Детям школьного возраста нужно одеваться на прогулку более легко.

Знайте! Вашим ребенком все в порядке, если у него:

-румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;

-прохладные нос и щеки (но не ледяные);

-прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);

-ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

-красный нос и бледные щеки;

-холодная шея, переносица, руки выше кисти;

-ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);

-ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет*).*

**Нужно помнить, что шарф – для шеи. Им не рекомендуют закрывать лицо. Из-за дыхания ребенка он будет увлажняться, что увеличивает вероятность простуды.**

**Одевайте ребенка правильно, и пусть прогулка для него станет удовольствием!**

**Врач педиатр ГУЗ «Липецкая РБ» Е.В.Мартынова**