

## ПЕРЕГРЕВАНИЕ

Часто врачи говорят, что перегревание более опасно для детского организма, чем переохлаждение. Особенно оно опасно для младенцев до года, которых укутывают в пять – семь слоев теплой одежды, не позволяющей свободно дышать и легко двигаться. К счастью, мало какой малыш будет терпеть подобный дискомфорт, и его плач подскажет взрослым, что, в процессе сборов на прогулку, они совершили серьезную ошибку. В этом случае, стоит немедленно вернуться и снять часть одежды, ставшей причиной перегревания ребенка.



Если, после возвращения домой, ваш наследник демонстрирует все признаки перегрева, стоит как можно скорее принять меры – при условии, что в комнате температура воздуха находится в пределах нормы, следует раздеть ребенка, предложить ему прохладную, но не холодную воду, дать некоторое время отдохнуть или поспать, чтобы восстановить температурный баланс в организме.



СОСТАВИТЕЛЬ  
Трубицына Н. А.

## ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ



Как избежать  
переохлаждения и  
перегревания вашему  
ребенку





Прогулка в ясный зимний день дарит удовольствие и взрослым, и детям. Но нередко зимние игры и развлечения таят в себе опасность для детского организма, о которой необходимо помнить родителям, чтобы принять соответствующие меры, исключая причинение вреда здоровью и самочувствию их малышам.



## ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Иногда даже самая теплая одежда не спасает ребенка от холодного воздуха. Если малыш жалуется на дискомфорт и хочет пойти домой, чтобы согреться, не стоит воспринимать его желание как каприз, заставляя его проводить на улице положенное для него время.

Даже если ребенок не выказывает никаких признаков переохлаждения, не забывайте контролировать его состояние – ледяные руки и слишком яркий румянец являются сигналом к завершению прогулки. Позже, уже после обеда и дневного сна, если ваша тревога оказалась напрасной, и чадо отлично себя чувствует, можно еще раз выйти на улицу на час или полтора.



Чтобы переохлаждение не стало причиной развития простудного заболевания, после возвращения с улицы, стоит предпринять несложные меры, снижающие негативное воздействие холода на организм

Горячий душ, согревающее питье, растирание конечностей поможет улучшить кровообращение и восстановит нормальное самочувствие и хорошее настроение ребенка. Если же заболевания избежать не удалось, не занимайтесь самолечением, приводящим к осложнениям, и как можно раньше вызовите врача.

