

Холодно? Жарко!

Родители всегда волнуются за своих детей – а вдруг замерзнет? Но ведь перегрев еще тоже никому не шел на пользу. Так как же найти золотую середину?

Все мы видели забавные фотографии, на которых изображены дети, укутанные с ног до головы. Ходить в такой экипировке крайне проблематично, а уж играть тем более. Однако смех смехом, а когда встает вопрос о том, в чем ребенку гулять, тут уж не до смеха.

Чем теплее - тем лучше?

Главное, чтобы ребенок не мерз! Руководствуясь этим принципом, многие современные родители надевают на ребенка несколько слоев одежды, которая должна защитить его от холода, ветра, дождя и всех возможных капризов погоды. Излишне теплая одежда может нарушить естественную терморегуляцию ребенка и если на улице недостаточно холодно, то ребенок начинает потеть, или по-простому париться. Ничего хорошего в этом нет, потому что сквозняки никто не отменял. Поэтому лишний раз укутывать ребенка не нужно, но если на улице будет действительно холодно, пусть в запасе будет дополнительная теплая одежда.

Погода в Санкт – Петербурге переменчива и если ребенок с детства к ней не адаптируется, в дальнейшем это приведет только к тому, что он будет либо часто болеть, либо переносить смены погоды с трудом. Чтобы дать возможность организму адаптироваться к колебаниям температур, на детей нужно одевать только те вещи, которые соответствуют моменту, не перестраховываясь. Это поможет избежать нарушения естественной терморегуляции, что в целом хорошо для организма.