



Zimowy spacer jako najlepsza forma profilaktyki zdrowotnej małego dziecka

Zimowy spacer z dzieckiem wywołuje wśród wielu rodziców rozterki:

- **czy nie za zimno na spacer?**
- **jak ubrać dziecko, by się nie rozchorowało?**

Jeśli będziemy stosować kilka zasad, spacer nie tylko dziecku nie zaszkodzi, ale wręcz przeciwnie:

- **wzmocni jego system odpornościowy i zahartuje organizm,**
- **masa nowych wrażeń stymuluje rozwój psychiczny,**
- **chłodne powietrze poprawia krążenie i apetyt oraz oczyszcza drogi oddechowe z drobnoustrojów.**

wyść czy nie wyjść z dzieckiem?

Pediatrzy uważają, że z dzieckiem do 6 miesiąca możesz wychodzić na spacer **do -5°C , pod warunkiem oczywiście, że jest zdrowe, a na dworze nie szaleje wichura**. Jeśli pogoda uniemożliwia wyjście z domu, pozostaje ci werandowanie.

Gdy twoje dziecko już chodzi, a jest zdrowe możesz spacerować przy temperaturze nieco niższej (**do -8°C), ale znowu pod warunkiem, że nie wieje zbyt mocno**. Jednak jeśli nadal woli oglądać świat z perspektywy wózka, to ubierz je trochę cieplej i częściej sprawdzaj, czy nie zmarzło.

cebulka to podstawa

Ubierz dziecko na cebulkę. Powietrze gromadzące się pomiędzy poszczególnymi warstwami dodatkowo izoluje od zimna. Jeśli chcesz by dziecku nie było ani za ciepło, **ani za zimno ubierz je tak, jak siebie**. Pamiętaj jednak, że niemowlak w wózku w zasadzie nie rusza się, więc potrzebuje dodatkowego koca. Wiele mam uważa, że w przypadku najmłodszych lepsze od kombinezonów, które utrudniają poruszanie się, są lżejsze ubranka i dodatkowe kocyki – jeden pod spód, dwa na wierzch. Natomiast to właśnie kombinezony idealnie służą dzieciom starszym – pozwalają uniknąć „gołych nerek”. Gdy w trakcie spaceru musicie wejść np. do sklepu, od razu rozepnij dziecku kurtkę i zdejmij czapkę.

WAŻNE !!!

Jak sprawdzić czy dziecko nie zmarzło?

Dotknij skóry na karku – jeśli jest zimna lub spocona, to najwyższa pora iść do domu.

mróz szczypie w uszy, kąsa ręce i stopy

Budowa skóry głowy sprawia, że właśnie przez nią tracimy 30–40% ciepła. Dlatego nie ma mowy o wypuszczeniu z domu dziecka bez czapki. Najlepsze są kominiarki, które jednocześnie chronią też uszy i gardło. Pamiętajmy jednak, by ich grubość dopasowywać do temperatury, bo mokre od potu włosy pod czapką to gotowy kłopot. Przed zimnem lepiej chronią rękawiczki z jednym palcem. By gdzieś w ferworze zabawy nie zginęły, przyszyj je do wstążeczki, którą przewleciesz przez wieszak kurtki. Buty powinny być nieprzemakalne i większe przynajmniej o pół/cały numer, by dziecko mogło swobodnie poruszać palcami.

smaruj buzię

Skóra dziecka jest bardzo delikatna i wrażliwa, więc wymaga specjalnej ochrony. Kup specjalny krem zimowy dla dzieci – jest nie tylko tłustszy i tworzy grubszą warstwę ochronną – ma też filtry przeciwsłoneczne. To ważne, bo nawet, jeśli niebo jest zachmurzone, to wcale nie znaczy, że promieniowanie UV nie jest groźne dla młodej skóry. Zanim rozsmarujesz krem, dokładnie umyj i wytrzyj dziecku skórę. Nie zapomnij o posmarowaniu ust. Krem weź ze sobą, maluchy często oblizują usta i w trakcie spaceru na pewno będą potrzebne poprawki.

