**ЗАЧЕМ НАДО ГУЛЯТЬ?**

Чисто теоретически все родители понимают, что прогулки – это свежий воздух и здоровье, но давайте разберем, что дает нам выход из теплой квартиры или дома. По большому счету, любая прогулка – это контакт с природой (если, конечно, гулять не по оживленным улицам, а хотя бы в парке) и попытка немного уйти от вредных факторов цивилизации. Что это значит? Каждая городская квартира (да и загородный дом тоже) накапливает огромное количество вредных веществ. Прежде всего это пыль и самые разные аллергены (частицы бытовой химии, лаков, красок), которые всегда есть в мебели, книгах, коврах и вообще в любых предметах нашего дома. Плюс вся та уличная дрянь, которая летит в окна, если это городская квартира. А вот свежего воздуха в наших домах нет или очень мало, ведь зимой трудно держать окна открытыми и постоянно проветривать помещение. Нет в наших домах и солнечного света – полезного УФ-излучения, которое нужно для роста всего живого. Ну и, наконец, сидя дома, мы резко ограничиваем свою двигательную активность. Поэтому понятно, что выходить на свежий воздух и гулять надо всем, и детям в том числе. Конечно, гулять летом приятнее, чем зимой: тепло, птички поют, травка зеленеет, цветочки цветут, сразу как-то становится понятно, что прогулки и приятны, и полезны. А что зимой? Холод, снег, однообразный пейзаж – все это некомфортно, так где же толк от зимних прогулок?

**ЧТО ДАСТ ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА РЕБЕНКУ:**

**1. Здоровье.** В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очистит легкие от всего, что вдыхает младенец в квартире, слизистые оболочки дыхательных путей начнут работать лучше, а кровь и соответственно все органы обогатятся кислородом. Гуляя, ребенок будет лучше расти и физически развиваться.

**2. Закаливание.** Температура воздуха на прогулке зимой значительно отличается от температуры воздуха в комнате – все это закалит организм малыша.

**3. Витамин D.** Зимой солнца очень мало и прогулка – это единственная для ребенка возможность получить «порцию» ультрафиолета. А именно под его воздействием наш организм вырабатывает витамин D, нужный для профилактики рахита. Конечно, чтобы предотвратить рахит, нужно будет не только гулять, но все-таки воспользоваться этим простым и естественным «лекарством» стоит.

**4. Физическую активность.** Гуляя зимой, когда на нас надето много одежды, особенно если двигаться активно, мы тратим больше усилий и энергии. Тратит ее и малыш, даже если он просто перебирает ножками по дороге, копает снег, переваливается через сугроб или скатывается с родителями с горки. Так что зимняя прогулка волей-неволей дает нам физическую активность, а она в свою очередь стимулирует работу сердечно-сосудистой и иммунной систем. Получается, что опять есть польза для здоровья.

**5. Развитие и социализацию.** На улице мир совсем другой, чем в привычных для ребенка квартире или доме. Там полно всяких удивительных для детей вещей: идет снег или светит солнце, бежит собака, каркает ворона, проезжает машина. Причем все это меняется очень быстро: малыш все время видит новую картинку и получает новую информацию, изучает свойства разных предметов. Гуляя, дети учатся устанавливать разные связи: собака – лает, птичка – летит, а снег – белый и красивый. Плюс общение с другими детьми и новые контакты. Ну да, в теплое время года уличных развлечений больше, но не сидеть же в квартире до тех пор, пока снег не растает!

Конечно, не все эти факторы сработают на каждой прогулке: солнце светит не всегда, а что касается грудных детей, так они вообще на улице часто спят и никакого движения и особого ознакомления с окружающим миром у них нет. Но вот здоровье и закаливание зимние прогулки дают точно, если конечно же гулять на свежем воздухе, а не по загазованным улицам или полным народа магазинам.

**ПОЧЕМУ НЕ ГУЛЯЮТ**

Правда, сколько ни говорят о пользе зимних прогулок, все равно в это время года многие мамы и папы со своими детьми не гуляют или гуляют редко или недолго. Взрослые понимают, что это неправильно, но причины для того, чтобы остаться дома, кажутся им убедительными. В чем уверяют себя родители:

**Ребенок заболеет на холоде.** Это типичная страшилка, которую особенно любят мамы и бабушки: мол, ребенок вдохнет воздух на морозе и у него начнется кашель, насморк или заболит горло**.**Но холодный воздух болезни не вызывает – это миф.

**На самом деле.** Человек заболевает от бактерий или вирусов, а не от холода. Наоборот, на морозе многие вирусы гибнут, поэтому гулять при минусовой температуре безопаснее, чем при плюсовой. Другое дело, что переохлаждение (замерзшие ноги, например) может способствовать тому, что попавший в организм вирус или микроб начнет развиваться. Ну так его (переохлаждение) просто не надо допускать.

**На улице одни инфекции**. Сейчас, когда на нас обрушился поток самой разной негативной информации, в частности о всяких вирусах и болезнях, многие тревожные мамы вообще боятся лишний раз выходить с маленьким ребенком на улицу. Особенно в первые недели и даже месяцы после родов если ребенок родился осенью-зимой. Считают, что на младенца могут чихнуть на улице, или в подъезде после больного человека останется вирус, и ребенок его подхватит. Бесконечные страшилки средств массовой информации про новые и ужасные штаммы гриппа, ежедневные новости о тяжелых осложнениях после болезней и другие ужастики только подливают масла в огонь. Вот и сидят мамы с ребенком всю зиму дома и гуляют только на балконе.

**На самом деле.** Квартира не защитит от болезней –- принести в дом вирус может папа, бабушка, сама мама: в полной изоляции от мира семья не живет. А вот прогулка на свежем воздухе, наоборот, укрепит здоровье и иммунитет.

**Гулять зимой так сложно и скучно.** Зимой надо долго одеваться: сначала самой, а потом еще облачить в несколько слоев одежды ребенка. Причем одеться надо по погоде, иначе быстро замерзнешь и придется возвращаться. Спрашивается: зачем тогда вообще выходили? А еще надо ничего не забыть (те же варежки), иначе, опять-таки, надо вернуться домой, а это с маленьким ребенком всегда неудобно. Кроме того, многие младенцы процесс одевания переносят плохо: кричат так сильно, что проще плюнуть на прогулку и остаться дома. Зимой холодно, с коляской на лавочке не посидишь, книжку не почитаешь, надо все время ходить. Плюс многим родителям вообще скучно гулять с коляской или за ручку с ребенком, даже если погода хорошая и малыш спокоен.

**На самом деле.** Это все отговорки и банальная лень. Сегодня так много высокотехнологичной и удобной одежды (и взрослой, и детской), что одеться на прогулку можно легко и удобно. Дети очень быстро привыкают к процессу одевания или просто смиряются с ним. Если немного постараться, то даже в прогулке с коляской можно найти что-то интересное (слушать аудиокниги, музыку, общаться в компании таких же мам).

**Ребенок замерзнет или, наоборот, перегреется**. Зимой надо надеть на младенца большое количество одежды, а точно понять, не мерзнут ли ноги или, напротив, не спарился ли малыш, сложно.

**На самом деле**. Обычно родители одевают ребенка так тепло, что он точно не замерзает. Даже если кроха лежит в коляске, всегда можно пощупать его ручки и ножки и определить, не холодные ли они. Гораздо чаще ребенку на прогулке жарко, и узнать об этом можно по его виду и поведению. Лицо младенца краснеет, он начинает беспокоиться (капризничает или плачет), просит пить. Тогда нужно засунуть руку за шиворот малыша и пощупать его спинку (не вспотела ли она).

**Ребенок захочет есть, а зимой на улице грудь не дашь**. Поэтому гулять лучше не выходить, тем более что если выйдешь, то все равно надолго не уйдешь.

**На самом деле**. Ребенка можно покормить перед прогулкой. Тогда гарантированно есть 1–1,5 часа, чтобы выйти на улицу и подышать свежим воздухом. И этого для зимней прогулки вполне достаточно. А вообще, на улице зимой дети быстро засыпают и спят потом очень долго. Так что времени для того, чтобы погулять между кормлениями, обычно хватает.

**Зимой плохая погода** – если не метель, то гололед, если не мороз, то слякоть.

**На самом деле.** Плохая погода зимой, если человек не живет действительно в сложных климатических условиях, все-таки бывает нечасто. Метели не метут всю зиму, а суровые холода сменяются легким и приятным морозцем, так что чаще всего под словами «плохая погода» скрыта та же родительская лень. Или отсутствие привычки к здоровому образу жизни и прогулкам в частности. Плюс дома нас якорем держат привычные блага: мягкий диван, телевизор, компьютер.

Получается, что никаких особо серьезных причин, чтобы не гулять зимой с ребенком, нет. Но здесь тоже надо соблюдать меру. Не надо совершать подвигов и во имя здоровья малыша гулять, если нет сил, не готова еда для себя или мужа, на улице плохая погода или просто сегодня что-то пошло не так. Ничего страшного не случится, если один или даже пару дней ребенок побудет дома. Но как только погода наладится и появятся силы, надо выходить на улицу. А как же балкон? Если говорить честно, то все понимают, что прогулка на балконе не равна прогулке в парке или лесу. Это выход для тех, кто живет в доме без лифта, у кого рядом нет хотя бы сквера, если на улице совсем уж сильный холод и непогода, мама плохо себя чувствует или очень занята домашними делами или работой.

**ВЫХОДИМ НА УЛИЦУ**

**Когда начать.**Если ребенок родился зимой или холодной весной или осенью, то в первые дни после рождения ему гулять не надо. И не только потому, что на улице холодно, просто малышу нужно сначала адаптироваться к внешнему миру, и ему, и маме надо войти в новый ритм жизни. Вообще, мнения педиатров о том, когда начинать гулять с новорожденным, расходятся. Одни врачи считают, что здорового ребенка можно выносить зимой на улицу уже через неделю после рождения, другие рекомендуют прогулки с 10–14-го дня жизни, третьи вообще советуют подождать до трех-четырех недель. Здесь надо будет смотреть на все: на вес ребенка (маловесным детям зимой советуют начинать гулять попозже), на его состояние, на погоду, на возможности семьи (у мамы может не быть сил, папа работает, а бабушек поблизости нет).

**При какой температуре и как долго гулять.** Здесь тоже надо ориентироваться на погоду. На первую прогулку врачи рекомендуют выносить новорожденного, если температура за окном не ниже минус 5 ºС. Сначала можно даже не выходить на улицу, а «погулять» с одетым малышом в комнате с открытым настежь окном или посидеть на балконе. Потом выйти с малышом из дома держа его на руках, и затем уже гулять в коляске.

Каждый день прогулку увеличивают примерно на 5–10 минут, и получается, что выйдя на улицу в среднем в 10 дней, к месяцу ребенок может уже гулять час, а потом и 1,5–2 часа. Но здесь опять надо смотреть на климат. На улице может быть 0 ºС или даже плюс, но будет дуть сильный северный ветер – гулять при такой погоде неприятно и не нужно. А может быть мороз ниже минус 15 ºС, а день будет солнечным, погода мягкой – тогда цифры на градуснике не помешают погулять на свежем воздухе.

**Как одеть ребенка**. Как уже говорилось раньше, с одеждой сейчас все просто. Шерстяные рейтузы, которые еще надо натянуть, многочисленные платочки под шапочку, тяжелые детские шубки, одни носочки, а сверху вторые носочки, шарфики, чтобы не дуло, и прочие бабушкины хитрости для тепла остались в прошлом. Все просто: гуляет ребенок в коляске – хлопковый комбинезон (слип) к телу, сверху – флисовый, а затем комбинезон или конверт с утеплителем. На голову хлопковый шлем, поверх него – шерстяной или тот же флисовый (а можно надеть шлем «2 в 1»). На ноги – носки, на руки – варежки. Кому очень страшно – берите плед (на всякий случай). Если ребенок уже ходит – все то же самое, но вместо конверта уже будет комбинезон и плюс зимняя детская обувь. И никаких лишних пуговичек, завязочек и всего того, что раздражает и маму, и ребенка. Слипы на удобных кнопках, комбинезоны (конверты) на молнии, вместо душного шарфика шею закроет шапка-шлем, колючая шерсть заменена мягким и приятным флисом – собраться на прогулку в такой удобной одежде можно, как в армии, за несколько минут! Перед тем как выйти на прогулку, надо сначала собрать все нужные вещи (салфетки, соски, игрушки), потом одеться самой, а уже в самую последнюю очередь одевать ребенка (иначе ему быстро станет жарко).

*Как видим, гулять зимой несложно и даже очень полезно. Так что одевайтесь правильно и вперед*–*навстречу природе и здоровью!*

<https://mamadeti.ru/article/pediatrics/go-for-a-walk/>