Mráz a malé děti

Jak malé dítě obléci?

Nejlepší je **vrstevnaté teplé oblečení, teplá obuv, rukavice a čepice**. Děti tedy oblékáme tzv. cibulovou metodou, včetně dvou čepic (dospodu měkká fleecová, navrch vlněná).

Pozor! Neovazujte nikdy pusinku dítěte před mrazem šálou či šátkem! Páry, které se takto srážejí, mohou vést k omrznutí i při menších mrazících.

Pro děti má obrovský význam jejich čepice – podle některých studií **uniká z hlavy až třetina tělesného tepla**. Je to více než u dospělého, protože dítě má větší hlavu v poměru ke zbytku těla.

Jak dlouho být venku?

Obecně se doporučuje, aby během celého roku bylo zdravé dítě venku minimálně 2 hodiny denně, protože pobytem na čerstvém vzduchu se výrazně zvyšuje jeho obranyschopnost a imunita. Jiná situace však nastává, je-li mráz. **Novorozenci by neměli chodit ven, je-li mráz pod -5 stupňů Celsia, starší kojenci pod -10 stupňů Celsia.**

Také při silném větru by malé dítě mělo být venku jen po nutnou dobu. Kojenec by neměl být venku při teplotách pod mrazem déle jak hodinu v kuse.

Nejvhodnější dobou je čas kolem poledne, kdy teploty dosahují i vyšších hodnot. Ve velkých městech ale

bývá často v zimě smog a to pak není vhodné s dítětem ven chodit vůbec.

Stačí mu kočárek?

Rodiče nejmenších dětí často řeší otázku, zda do zimy a mrazu smějí i nejmenší miminka. Pokud teplota nepoklesne příliš hluboko (viz předchozí odstavec), snažíme se, aby se i ona aspoň na chvíli denně nadechla čerstvého vzduchu. Při silnějším mrazu (pod 10 stupňů Celsia) s nejmenšími miminky ale ven pokud možno nechodíme.

Je-li to nutné, pak platí, že **lepší než kočárek je šátek, ve kterém dítě přirozeně hřejeme svým tělem a miminko navíc chráníme i vlastní teplou bundou**.

Na pusinku krém!

Citlivou dětskou pokožku musíme chránit proti omrzlinám a proto se doporučují **krémy do mrazivého počasí**. Nanášíme je na obličej nejlépe půl hodiny před odchodem ven, aby se stihly řádně vstřebat.

Co dělat po návratu domů?

Díky všudypřítomné zimě se u nás nedostavuje žízeň (která však není indikátorem správného pitného režimu). Proto **nesmíme zapomínat, že obzvláště dítě v mrazu potřebuje dodržovat pitný režim** – nejvhodnější je pro něj teplý čaj.

Studené ruce a nohy po návratu domů pak prohřejeme lázní v teplé vodě.