

## Как долго нужно гулять с ребенком зимой: особенности подготовки, длительность



Новорожденному требуется уделять много внимания. Первые недели он буквально не сходит с рук родителей, его распорядок дня четко выдерживается до минуты, поскольку мама и папа пытаются максимально правильно вести себя с малышом. Особенно сложно становится в отношении прогулок: неясно, сколько гулять с ребенком зимой.

Сколько зимой гулять с грудным ребенком?

Прогулки в холодное время года – не такая большая опасность для малыша, как может показаться. Это естественное закаливание, повышение иммунитета, а также отличный способ улучшить сон младенца, а для детей постарше – и стимулятор аппетита. Кроме того, свежий воздух немало пользы несет для дыхательной системы, головного мозга. Однако с самыми маленькими все же рекомендовано соблюдать осторожность. Первые 2-3 прогулки, вне зависимости от температуры воздуха (даже если зима теплая), не должны длиться больше 20 минут. В идеале и вовсе начать с 10 минут, чтобы ребенок привык.

**Будьте осторожными – не выходите гулять с малышом до года, если температура на улице ниже -5 градусов или ниже -10 градусов без ветра.**

На то, сколько гулять зимой с ребенком до года, первоочередно влияет возраст, а также погодные условия, активность младенца, его общее самочувствие и состояние здоровья. Если с малышом все хорошо, Вы его тепло одели и погода благоприятная, ориентируйтесь по этому графику:

- Груднички до 3-х месяцев – не больше часа и при температуре не ниже -5 градусов без ветра.
- Малыши до года – время прогулки разрешено довести до 1,5 часов, но при температуре до -10 градусов.

Что касается того, сколько гулять с ребенком до 2 лет зимой, то здесь можно пробовать ориентироваться на поведение малыша. Рекомендованная длительность выхода – 1-2 часа, если на улице не сильный мороз (до -15 градусов), однако ребенок может закапризничать намного раньше, у него станет холодным кончик носа. А детей старше 4 лет можно выводить на улицу уже на 3-4 часа, однако стоит продолжать следить за погодными условиями.

Как правильно гулять с ребенком зимой?

Первое и главное правило – постепенно увеличивать длительность прогулок. Особенно это касается первых выходов с грудничком: сначала покатайте коляску с младенцем минут 5-10 и возвращайтесь в тепло. Через неделю продлите прогулку до 15 минут. Когда малышу исполнится месяц, можно гулять с ним по полчаса, причем до этого момента продляйте срок на 5 минут каждые 7 дней.

Детям старшего возраста с тем же интервалом можно увеличивать длительность прогулки на 10 минут.

**Другие полезные рекомендации от специалистов:**

- Делите прогулку на 2 части, если Вы довели её длительность до получаса – самые маленькие в холодное время года лучше переносят короткие выходы. В идеале гулять сначала до обеда, а потом ближе к полднику.

- После ОРВИ и иных инфекционных заболеваний 2-3 дня желательно побыть дома, а после снова постепенно наращивать длительность прогулок от минимальных для конкретного возраста значений.

- После прививки не выходите с ребенком гулять 3-5 дней, поскольку вакцина ослабляет иммунитет и риск подхватить вирус очень высок. После этого перерыва сокращать время прогулок не нужно.

- Если во время прогулки у малыша стали холодными конечности, кончик носа, лицо побледнело или ребенок начал плакать, идите в тепло: это первые симптомы переохлаждения.

Не забывайте о том, что каждый малыш – индивидуален. Если он родился недоношенным, лучше первую пару недель выходить с ним только на застекленный балкон, а после гулять на улице при близких к нулю температурах. И все сроки, которые указаны выше, сокращаются в 2 раза.