**Консультация для родителей на тему:**

**Что делать, если ножки ребёнка промокли и замерзли?**

Весна, осень — это резкие перепады температур. Сегодня — снег, завтра — лужи, сегодня — солнце, завтра — ледяной ветер. Все это прямой путь к простуде. Как быть? Сдержать познавательную активность маленького шустрика, рвущегося исследовать «гидросферу», вам вряд ли удастся. Достаточно соблюсти несложные меры предосторожности, и ножки останутся сухими, а малыш — здоровым.

**Надену на ножки новые сапожки!**Главное средство защиты от луж — это качественные резиновые сапоги. Они должны быть литыми, без швов, на удобной и устойчивой рифленой подошве. Лучше выбирать высокие сапожки, доходящие почти до колена, но следите, чтобы они не мешали ножке свободно сгибаться. Сверху они должны заканчиваться широкими манжетами из непромокаемой ткани, которые затягиваются на шнурок. Для первых весенних дней подойдут сапоги с вкладышем«валенком», но когда установится плюсовая температура, их нужно сменить на более легкие, с тонкой фланелевой подкладкой. Важно: даже в относительно теплую погоду резиновые сапоги надевают только на плотные носочки, шерстяные или махровые хлопчатобумажные. Чтобы в сапоги не набился полурастаявший  снег вперемешку с водой, можно надеть сверху на сапоги «фонарики» из непромокаемой ткани, которые продаются в спортивных магазинах в отделах аксессуаров для лыж. Важно: чем дольше ребенок пробудет с мокрыми ногами, тем больше у него шансов переохладиться. Поэтому в сырую погоду надевайте на прогулку не колготки, а лосины с носочками. Если малыш промочит ножки, вы легко сможете переодеть его в запасные носки. Если вам по каким-то причинам не удалось сразу переобуть малыша, по возвращении домой необходимо тут же принять срочные меры.

**Ноги мокрые, но теплые?**

Сделайте массаж стоп; особенно тщательно, круговыми движениями помассируйте пальчики. Оденьте ребенку шерстяные носочки.   
Дайте малышу горячий чай с вишневым, вареньем (оно предотвращает воспалительные процессы в носоглотке).

**Ноги мокрые и холодные?**

Тщательно, до красноты разотрите ноги махровым полотенцем.   
Смажьте стопы согревающим бальзамом («Доктор Мом», «Пульмекс-бейби», «Звездочка» и т.д.) и помассируйте.

Оденьте шерстяные носки, можно насыпать в них сухую горчицу.   
Вымойте малышу руки под сильной струей горячей воды. Это вызовет рефлекторный прилив крови к замерзшим стопам. Подставьте руки ребенка под струю горячей воды или опустите их в тазик. Начальная температура воды — 38–39 градусов (приятно теплая), а затем в течение 10 мин. постепенно увеличивайте ее до 42–43 С и поддерживайте на этом уровне еще 5–7 мин. Чтобы малыш не сопротивлялся процедуре, превратите ее в игру: предложите выстирать кукольную одежку или вымыть игрушечную посудку. Вытрите руки насухо и наденьте малышу шерстяной свитер с длинными рукавами.   
Дайте малышу обильное горячее питье с витамином C: клюквенный морс, настой шиповника, на худой конец — чай с лимоном.

**Ноги мокрые и сильно замерзли?**

Малыш жалуется, что болят ножки, пальчики с трудом двигаются, икры покрылись «гусиной кожей».

Немедленно сделайте горячую ножную ванночку с горчицей: 1 столовую ложку горчицы насыпьте в высокий тазик или ведро и залейте водой 38–39 градусов, затем понемногу добавляйте горячую воду, пока температура не достигнет 40–42 градусов. Чтобы процедура принесла максимальный эффект, горячая вода должна доходить до колен. Вместо горчицы можно взять морскую или даже обычную поваренную соль. В этом случае температура ванночки будет ниже: максимум 38 градусов.   
Пока малыш парит ножки, дайте ему согревающее питье и тщательно помассируйте кисти рук. Оденьте на босу ногу шерстяные носки и обязательно теплые длинные штанишки, чтобы согреть икры. Идеальный вариант — шерстяные гольфы.

**Ребенок долгое время провел с мокрыми ногами?**

Ноги и руки холодные, икры и предплечья покрыты «гусиной кожей», ребенок выглядит вялым, жалуется на озноб.   
Быстро приготовьте горячую ванну (можно использовать для скорости детскую ванночку, если малыш еще в нее помещается), добавив в нее колпачки морской соли. Пока вода набирается, сделайте малышу согревающий массаж стоп и кистей рук .Посадите малыша в ванну и дайте ему чай из цветков липы (он продается в аптеке, его стоит всегда иметь дома). Добавьте в него мед или вишневое варенье, если они не вызывают аллергию.   
Если нет противопоказаний, можно добавить в воду 1-2 капли эфирного масла эвкалипта, предварительно перемешанного с детской пеной или ложкой сливок. Облейте ножки ребенка холодной водой. Тепло оденьте его прямо в ванной и положите в постель на час полтора.