

## Как победить монстров в детской: 4 важных совета для родителей

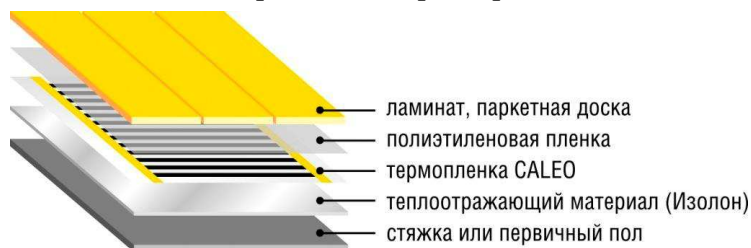
*Ну, вот, снова малыш захлюпал носом... К болезням собственного ребенка не может привыкнуть ни одна мама. Каждая новая простуда — вызывает чувство вины: где-то не доглядела, в прошлый раз не долечила. А кашляющие в раздевалке чужие дети заставляют почувствовать себя бессильной перед инфекциями. Однако на поверку оказывается, что причины частых простуд и вирусных заболеваний, как все порядочные монстры, прячутся в детской. Берем на вооружение советы, которые помогут с ними справиться.*

### Совет 1. Уложить в детской теплый пол

Пол в детской — основная площадка для игр, а малыши вообще предпочитают его диванам, креслам и даже стульям. Поэтому подогрев пола как способ отопления наиболее оптимален и безопасен для ребенка. «Пол распределяет тепло по комнате равномерно, в отличие от радиатора под окном, воздух не пересушивается, а значит, такой обогрев предотвращает раздражение слизистых оболочек и зимнее ослабление иммунитета. Поэтому в комнате с теплым полом более здоровый микроклимат», — считает консультант московского центра «Здоровая семья» Алевтина Стаханова.

По мнению экспертов, лучше всего для детской выбрать инфракрасный теплый пол. «В отличие от кабельного, он распространяет тепловые волны и быстро прогревает сразу всю комнату. Поэтому воздух не становится сухим, а электричества тратится в 1,5-2 раза меньше. Подобные технологии используются в роддомах — для поддержания температуры в боксах для новорожденных», — рассказывает Светлана Антонова, генеральный директор компании «Калео Рус» и мама двоих детей.

Инфракрасный (ИК) пол — это очень прочная пленка толщиной 0,3-0,4 мм. Внутри нее запаяны специальные нагревательные элементы. Пленка стелется прямо под напольное покрытие, без дополнительных капитальных работ. Весь процесс установки занимает пару часов. Можно даже не убирать старый линолеум или ламинат!



Стоимость такого пола невысока — от 1 339 рублей за м<sup>2</sup>. Можно также использовать инфракрасный пол с функцией саморегуляции. Он нагревается по-разному, в зависимости от температуры напольного покрытия в разных участках комнаты. Это предотвращает порчу напольного покрытия от перегрева на «запертых» мебелью участках, поэтому по мере роста ребенка ее можно будет свободно переставлять.

Что касается традиционных отопительных радиаторов, то при наличии теплого пола их следует оснастить терморегуляторами, которые позволят поддерживать оптимальную температуру в детской.

### Совет 2. Убрать все «пылесборники»

Пыль — наиболее частая причина аллергии и угроза для органов дыхания. Поэтому количество предметов, собирающих пыль, в детской должно быть минимально.

Например, наличие теплого пола позволяет убрать ковры, коврики и подстилки: они больше не нужны. Как и мягкая мебель: малыши, в отличие от взрослых, не нуждаются в комфортных, но вредных для позвоночника диванах, креслах и пуфиках. «Для игр и занятий спортом лучше использовать фитболы, спортивные маты или коврики из резины и гладких синтетических материалов. Для малышей все это нетрудно найти в детских магазинах, а для ребят постарше — в магазинах спортивного инвентаря», — добавляет Алевтина Стаханова (центр

«Здоровая семья»).

Книги лучше держать за стеклом, а для одежды и игрушек использовать специальные, легко моющиеся шкафчики из наборов детской мебели, подобранной по росту ребенка. Например, шкафы-трансформеры «СТУВА» из коллекции ИКЕА. В их конструкции уже учтены требования безопасности, что позволит отказаться от приобретения всевозможных неудобных и малоэффективных запоров, накладок на углы и прочих аксессуаров.

### **Совет 3. Обеспечить приток свежего воздуха**

Больше всего времени в своей комнате ребенок проводит в холодное время года, причём за закрытыми окнами. Именно это, а не холодный ветер и активные прогулки, является наиболее частой причиной заболеваемости зимой. «Чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе и вероятность инфицирования. Именно поэтому сезон ОРВИ заканчивается, когда во всех домах открываются окна», — комментирует педиатр Евгений Комаровский.

Чтобы снизить риск заболеваний, детскую необходимо проветривать не менее 4-5 раз в день. А избежать при этом сквозняков и переохлаждения поможет специальное устройство — клапан инфильтрации воздуха КИВ. Он состоит из врезаемого в стену рядом с окном утепленного вентиляционного канала из ПВХ и установленного в комнате оголовка с фильтром и теплоизоляционной прокладкой. Приток свежего воздуха плавно регулируется заслонкой. Такое устройство позволяет проветривать комнату, вообще не открывая окно.



### **Совет 4. Установить окна с защитой от шума**

Громкие звуки и постоянный гул улицы могут спровоцировать нарушения сна, стать причиной снижения успеваемости и даже вызвать нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Поэтому звуковой фон в комнате ребенка не должен превышать громкость тихого разговора в дневное время, а ночью быть не громче шелеста листвы или шума ветра. «Надежную защиту от звуков обычной улицы обеспечивает современное окно профиля стандартной толщины, например, VEKA EUROLINE, и двухкамерным стеклопакетом. Для районов с повышенным уровнем шума, например, вблизи аэропорта, автомагистрали или железной дороги, лучше выбрать стеклопакеты с дополнительной шумозащитой усиленным уплотнением. Например, в оконной системе VEKA ALPHALINE для лучшей шумо- и теплозащиты применяется трехконтурное уплотнение стеклопакета и сплошной контур уплотнения в раме и створке», — советует Сергей Ельников, руководитель отдела маркетинга компании VEKA Rus, крупнейшего мирового производителя оконных и дверных систем из ПВХ.



По словам специалиста, эффективность звукоизоляции возрастает с увеличением толщины стеклопакета (20-30 мм и более), при неравном межстекольном расстоянии, использовании стекол разной толщины, заполнении пространства между ними инертным газом, а также использовании вместо обычных ламинированных многослойных стекол «триплекс» с акустической мембраной.

Также не нужно забывать, что окна в детской должны запираться на ключ, чтобы ребенок мог открыть его только на проветривание и не более.

*Обустроить детскую не так уж и сложно, если подойти к этому комплексно. Чтобы*

*дети не болели и необходим здоровый микроклимат. А он складывается из четырех основных частей: правильного температурного режима, свежего воздуха, отсутствия пыли и надежной защиты от уличного шума.*

Пресс-служба «Калео Рус»  
([www.caleo.ru](http://www.caleo.ru))