

ĐỂ TRẺ NGỦ NGOÀI TRỜI 0°C ĐỂ RÈN SỨC KHỎE

Bạn có bao giờ để con nhỏ, đặc biệt là trẻ sơ sinh, ngủ trưa ngoài trời giá rét, thậm chí khi nhiệt độ có thể xuống dưới 0°C? Hầu hết các bậc cha mẹ ở Bắc Âu sẽ không ngần ngại làm việc đó. Đối với họ, đây chỉ là "việc thường ngày ở huyện"

Bạn có bao giờ để con nhỏ, đặc biệt là trẻ sơ sinh, ngủ trưa ngoài trời giá rét, thậm chí khi nhiệt độ có thể xuống dưới 0°C? Hầu hết các bậc cha mẹ ở Bắc Âu sẽ không ngần ngại làm việc đó. Đối với họ, đây chỉ là "việc thường ngày ở huyện".

Mùa đông năm nay, nhiệt độ ban ngày ở Stockholm (Thụy Điển) thường xuyên xuống dưới -5°C nhưng người ta vẫn thấy vô số trẻ nhỏ được cha mẹ để cho ngủ trong xe nôi ở ngoài trời.

Lang thang khắp thành phố ngập tuyết này, bạn sẽ dễ dàng nhìn thấy hàng dãy xe đẩy bên ngoài các tiệm cà phê trong khi các bậc phụ huynh đang nhấm nháp món đồ uống ưa thích ở bên trong.

Trẻ em ở các nước Bắc Âu như Thụy Điển thường được cha mẹ cho ngủ trong xe nôi ngoài trời, dù thời tiết xuống dưới 0°C. (Ảnh: BBC)

"Tôi nghĩ để trẻ ở ngoài không khí trong lành càng sớm càng tốt là điều đúng đắn, đặc biệt vào mùa đông, khi vô số bệnh tật rình rập xung quanh ... Bọn trẻ dường như khỏe mạnh hơn", Lisa Mardon, một bà mẹ 3 con ở Stockholm, người đang làm việc cho một công ty phân phối thực phẩm, nói.

Cô Mardon đã để cả 3 đứa con của mình ngủ ngoài trời từ khi chúng sinh ra. Đứa bé nhất, Alfred, mới 2 tuổi và được mẹ cho ngủ trong xe nôi ngoài trời ngày 1 lần, khoảng 1 tiếng rưỡi đồng hồ. Khi bé hơn, cậu bé còn chớp mắt kiểu này tới 2 lần/ngày.

Việc để con ngủ ngoài trời không phải là xu hướng mới xuất hiện gần đây ở Thụy Điển. Cha mẹ, ông bà của cô Mardon cũng đã làm chuyện đó với con cái của mình từ những năm 1950.

Hiện tại, hầu hết các trung tâm giữ trẻ ban ngày ở Thụy Điển đều để trẻ nghỉ ngơi ngoài trời. Tại Forskolan Orren, một trường mẫu giáo ở ngoại ô Stockholm, tất cả bọn trẻ đều ngủ ngoài trời cho tới khi chúng 3 tuổi.

Brittmarie Carlzon - hiệu trưởng của trường - tiết lộ: "Khi nhiệt độ xuống tới -15°C, chúng tôi luôn dùng chăn phủ ngoài các xe nôi ... Năm ngoái, chúng tôi có vài ngày nhiệt độ chỉ đạt -20°C. Trong những ngày này, chúng tôi mang các xe nôi vào trong nhà trong một khoảng thời gian nhất định khi bọn trẻ ngủ, nhưng hầu hết thời gian chớp mắt của chúng vẫn diễn ra ở ngoài trời".

Một đứa trẻ ngủ trong xe nôi ngoài trời có gắn thiết bị giám sát điện tử trong thời tiết xuống tới -10°C. (Ảnh: BBC)

Một nhóm học sinh tại trường mẫu giáo này luôn vui chơi và học tập ngoài trời, từ 9h sáng tới 3 giờ chiều hàng ngày. Ở ngoài không khí thoáng đãng, bọn trẻ làm mọi thứ mà những đứa trẻ khác thường làm ở bên trong và chỉ vào nhà lúc ăn trưa hoặc khi thời tiết lạnh bất thường.

Việc để trẻ chớp mắt ngoài trời là hiện tượng phổ biến ở tất cả các nước Bắc Âu. Nguyên lý cho cách hành xử này là, trẻ em được tiếp xúc với không khí thoáng đãng, dù vào mùa đông hay mùa hè, ít cả khả năng bị cảm cúm hoặc cảm lạnh hơn và rằng, trải qua cả ngày trong một căn phòng đóng kín với khoảng 30 đứa trẻ khác không đem lại bất kỳ lợi ích nào cho trẻ.

Nhiều bậc phụ huynh cũng tin rằng, con cái của họ ngủ ngon hơn và sâu giấc hơn khi ở ngoài trời. Một nhà nghiên cứu Phần Lan khẳng định bà đã thu được các bằng chứng khảo sát ủng hộ quan điểm này.

“Trẻ nhỏ rõ ràng là ngủ ngoài trời được lâu hơn trong nhà (1,5 – 3 tiếng so với 1 – 2 tiếng). Có thể, việc hạn chế cử động quần áo đã kéo dài giấc ngủ và môi trường lạnh cũng làm cho việc quần tã dễ chịu hơn thời tiết nóng”, nhà nghiên cứu Marjo Tourula cho biết. Theo nghiên cứu của bà Tourula, -5°C là nhiệt độ thích hợp nhất cho việc chợp mắt ngoài trời, mặc dù một số bậc phụ huynh kể thậm chí đã cho con ngủ bên ngoài ở -30°C.

Trẻ ngủ trong xe nôi bên ngoài một tiệm cà phê ở Copenhagen (Đan Mạch). (Ảnh: BBC)

Liệu những đứa trẻ ngủ ở ngoài trời rốt cuộc có ít bị cảm cúm và cảm lạnh hơn? Theo bác sĩ nhi khoa Margareta Blennow, các báo cáo của Cơ quan bảo vệ môi trường Thụy Điển đã cho thấy những kết quả mâu thuẫn. Trong một số nghiên cứu, họ phát hiện trẻ mẫu giáo sinh hoạt nhiều giờ ở ngoài trời, không chỉ riêng việc ngủ, nhìn chung ít phải nghỉ ốm hơn những bạn đồng trang lứa sinh hoạt phần lớn thời gian bên trong các không gian đóng kín. Một số nghiên cứu khác lại không chỉ ra bất kỳ khác biệt nào.

Martin Jarnstrom, lãnh đạo một trong các hệ thống trường mẫu giáo Ur och Skur và là người ủng hộ việc để trẻ chợp mắt ngoài trời, lưu ý, mặc dù thời tiết lạnh nhưng trẻ luôn phải được giữ ấm bằng cách mặc đồ len và quần áo ấm, dùng túi ngủ ấm...

Người Thụy Điển có một câu ngạn ngữ đại ý “Không có thời tiết xấu, chỉ có quần áo tồi”. Vì vậy, khi nhìn thấy trẻ nhỏ ở các nước khác bị buộc phải ở trong nhà khi nhiệt độ xuống dưới 0°C, người Thụy Điển có thể đã đúc kết một câu ngạn ngữ khác “Một chút không khí thoáng đãng chẳng gây tổn hại ai”.

Lời khuyên chính thức của các chuyên gia Phần Lan

Bất kể mùa nào trong năm, nhiều trẻ đã ngủ đêm trong xe nôi để ngoài trời. Nhiều trẻ ngủ ngoài trời, trong bầu không khí thoáng đãng, ngon giấc hơn trong phòng ngủ. Ngủ ngoài trời không nguy hiểm đối với một đứa trẻ. Mẹ và bé có thể dần dần bắt đầu ra ngoài khi đứa trẻ được 2 tuần tuổi.