

Нужно детям закаляться

Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания и с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- купание в открытом водоёме (реке, море и т.д.);
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- обливание ног контрастными водами;
- ходьба по "солевой дорожке" (намочить полотенце в солёном растворе) после сна;
- сон с доступом свежего воздуха;
- обтирание полотенцем смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
- ходьба босиком (по дому и улице).



Как закаливать,
решайте сами!
Можно выбрать
несколько вариантов.
Главное -
систематичность!



Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

**Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

Второе правило:

**Вышел сразу на мороз -
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно -
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

Третье правило:

**Если закаляться - в радость,
Вам простуда - не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.**



Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!**



Закаливание

Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкаить и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потолще и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играть в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?



Так же нельзя перенести на 2-3 дня и обтирание или воздушную ванну: эффект будет уже не тот. Ведь суть закаливания состоит в регулярном воздействии холодом на детскую кожу. При этом в клетках возрастает скорость окислительных реакций, снабжающих организм теплом, а кожные сосуды сужаются, препятствуя его отдаче. Тем самым вы стимулируете защитно-приспособительные реакции малыша, адаптирующего его организм к переменам погоды, а также повышаете иммунитет и тренируете кровеносные сосуды. В результате улучшится кровоснабжение кожи, мышц и внутренних органов, особенно сердца и почек.

ОТ ГОДА ДО ТРЕХ

Начните с умывания — разделите малыша до пояса, приучая мыть не только личико и ручки, но и шею, верхнюю часть груди и под мышками. Вода в первые дни должна быть теплой, а затем понемногу доведите ее температуру до 17-18 °С. Только учтите: такое умывание по расширенной программе не заменяет обтираний или обливаний. Температуру воды для можно понизить до 24 °С летом и 28 °С зимой. Дети этого возраста вообще любят играть с водой: пускать в тазу уточек и кораблики, купать кукол, мыть посуду. Это не только развлечение, но и закалывающая процедура, особенно если проводить ее в теплое время года на открытом воздухе. Главное, чтобы вода была прохладной — 17-18 °С. В жаркий день лучше, чтобы малыш возился с водой голеньким — мокрая футболочка, висывая на теле, дополнительно охлаждает кожу, а это нежелательно. Очень полезны контрастные ножные ванны — их особенно рекомендуют ослабленным малышам, часто болеющим респираторными инфекциями. Поставьте ребенка на низкий стульчик или скамеечку, а ножки пусть поставит в таз или поддержит над ним. Приготовьте два кувшина с водой — один с теплой (35-36 °С), другой с прохладной — (33-34 °С).

Облейте голени и стопы малыша из первого кувшина, а потом из второго, вытрите, наденьте носочки или колготки. Поначалу контраст температур минимальный, но каждые 3-5 дней во втором кувшине вода должна быть на градус холоднее, пока не доведете ее до 16-18 °С.

После полутора лет можно вместо общего обливания ставить ребенка под душ на 1-2 минуты (температура воды — как для обливаний). Из всех водных проце-



дур эта — самая активная, поскольку сочетает холодное воздействие с массажным эффектом водных струй. Только учтите: такой душ возбуждает малышей, поэтому принимать его лучше утром, в идеале — после зарядки.

ОТ ТРЕХ ДО ШЕСТИ

Закаливающие процедуры у малыша остаются прежними, нужно только правильно распределить их в течение дня. Утром — зарядка: желательна, чтобы ребенок выполнял ее в одних трусиках, босиком. Затем нужно мыться до пояса водой 16-14 °С, а если до этого водных процедур не делали — 27-28 °С, постепенно понижая температуру.

После этого следует обязательно прополоскать горлышко: сначала теплой водой (33-36 °С). Постепенно доведите ее температуру до 16-18 °С, снижая всего на один градус каждые 5 дней, а если ребенок часто болеет — раз в неделю. Кстати, именно таким деткам она особенно полезна! А теперь настала очередь для воздушного массажа носа — это отличная профилактика насморка и гайморита! Прижмите одну ноздрю пальцем к носовой перегородке и попросите ребенка вдохнуть струю воздуха через другую. Вначале 3-4 раза (попеременно), а потом можно постепенно увеличить до 8-10 раз.

После дневного сна делайте своему ненаглядному чаду контрастные ножные ванны, а вечером после купания — общее обливание.

Летом к этой обязательной программе добавляются световоздушные или солнечные (от 5 до 15 минут) ванны с последующим душем или обливанием, а также купание в открытом водоеме продолжительностью от 3 до 7-8 минут (глубина — не больше чем по пояс и обязательно под вашим присмотром!).

Приучите ребенка ходить босиком. Сначала в комнате по жесткому ковру, одеялу, бутристовому коврику, потом и на даче — по деревянному полу, песку и траве (прикосновение стопы к неровной поверхности способствует профилактике плоскостопия). Закаленный малыш может круглый год ходить дома босиком по полчаса или часу в день и даже больше!

НИКАКОГО ЭКСТРИМА!

Чтобы воспитать здорового ребенка, не нужно превращать квартиру в холодильник, пускать малыша босиком по снегу, купать его в проруби и обливать ледяной водой.



Педиатры относятся к этим экстремальным методам закаливания отрицательно. Конечно, есть малыши, которых, несмотря на протесты врачей, приучают ко всему этому. Их пример свидетельствует о том, что резервы детского организма огромны. Но и риск не мал!

Теплоотдача у ребенка происходит намного интенсивнее, чем у взрослого, поэтому переохлаждение наступает относительно быстрее, а восстановление температуры замедлено. Предельные холодовые нагрузки — это серьезнейшее испытание на прочность для всех систем детского организма! Даже если малыш справляется с ним, то не без потерь, которые становятся очевидными лишь впоследствии. В первую очередь страдают нервная система и почки. Так что не стоит рисковать детским здоровьем понапрасну!

ДЕЛАЕМ ПРАВИЛЬНО

1. Не начинайте закаливающие процедуры, если крохе нездоровится или он не в духе. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать у него положительные эмоции. Если он протестует и плачет, значит, вы что-то делаете не так!
2. Не спешите! Нельзя резко увеличивать силу и продолжительность закаливающих воздействий, иначе малыш переохладится и заболеет. Действуйте мягко и постепенно!
3. Сочетайте общие и местные воздействия, например обливание с ножными ваннами. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

Иван Белокрылов, консультант, Татьяна Патрикеева, педиатр

|| МОЙ РЕЗЕРВОУ || № 5, 2009 г. 2010

