Правила закаливания детей

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

укрепление нервной системы,

развитие мышц и костей,

улучшение работы внутренних органов,

активизация обмена веществ,

невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны.

Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

проводить закаливающие процедуры систематически,

увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,

начинать закаливание в любом возрасте,

никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,

избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

закаливаться всей семьей,

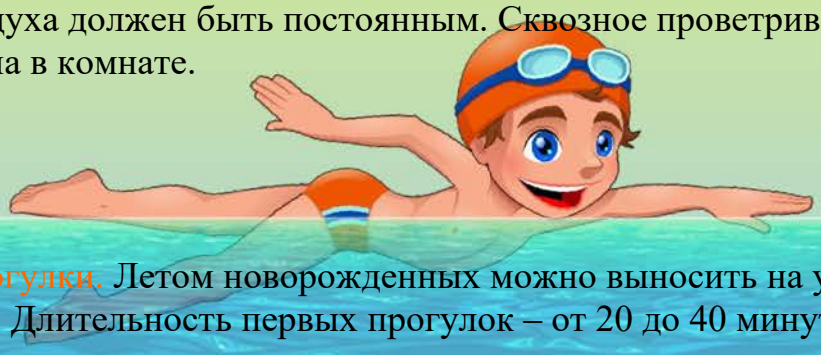
закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”.

Закаливающие воздушные процедуры:

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате малыша должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии малыша в комнате.



Прогулки. Летом новорожденных можно выносить на улицу уже с первой недели жизни. Длительность первых прогулок – от 20 до 40 минут. В нашей климатической зоне

детей первых недель жизни можно выносить на улицу при температуре воздуха не ниже –5 градусов на 15-30 минут. Постепенно увеличиваю продолжительность прогулок до 1-2 часов. Малыши старше 3-х месяцев хорошо переносят мороз до –10 градусов. А полугодовалые дети могут гулять и при морозе –15 градусов. До 2-3 месяцев ребенка зимой лучше держать на руках, а не в коляске, чтобы не допустить его переохлаждения.

Воздушные ванны во время пеленания. Малыша оставляют голеньким на пеленальном столике, лучше в положении на животе в течение 2-3 минут. Постепенно к 6 месячному возрасту длительность воздушных ванн следует довести до 15 минут, а к году – до 30 минут. Ослабленных детей приучают к прохладному воздуху постепенно: вначале раскрывают только ручки и ножки, а затем тельце до пояса, а через несколько недель – оставляют ребенка раздетого полностью на несколько минут (например, по 5 минут 3-4 раза в день). Летом воздушные ванны следует проводить на открытом воздухе в тени деревьев.

При первых признаках переохлаждения ребенка и появлении “гусиной кожи”, посинения губ, беспокойстве малыша следует немедленно одеть!

Закаливание водой может проводиться как местные или общие процедуры.

К местным процедурам относят умывание, обтирание, обливание, ванны.

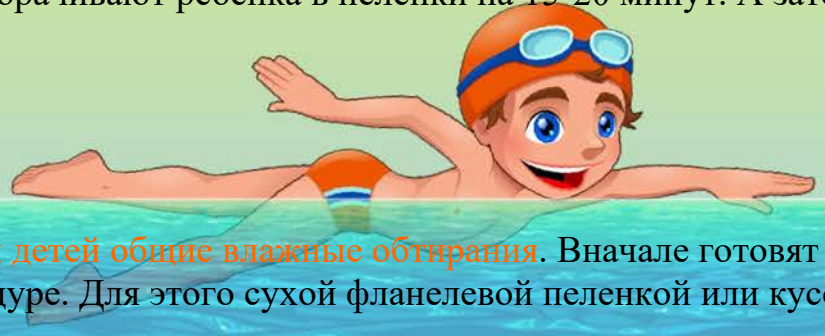
Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка.

Традиционные водные процедуры:

Для детей с самого рождения: общие ванны с обливанием. Купают ребенка как обычно при температуре воды в ванне около 37 градусов. Готовят в другой посуде воду для первого обливания температурой на 10 градусов ниже, чем в ванне (около 26 градусов). Вынимают малыша из ванночки, держат его на ладони взрослого спинкой кверху и сначала обливают ему стопы прохладной подготовленной водой, а затем спинку вдоль позвоночника до затылка. Иногда малыши от неожиданности даже вскрикивают или “кряхтят”, но затем быстро привыкают к процедуре. После обливания ребенка промокают, закутывают в простую и байковую пеленки. Через 15-20 минут его переодевают. Рекомендуется каждые 3-5 дней снижать температуру воды для обливаний на один градус, доходя до температуры воды18-20 градусов. Дети более старшего возраста, которые адаптированы к процедуре, сами требуют обливания более холодной водой после теплой ванны или душа.

Обливая малыша, приговаривайте: “с гуся – вода, с (имя ребенка) – худоба!”

Подмывание, умывание. Длятся 1-2 минуты. Вначале их проводят теплой водой (28 градусов), а затем каждые 2-3 дня снижают температуру воды на 1 градус – до 22 градусов. Следить, чтобы ножки малыша перед подмыванием были теплыми! После процедуры заворачивают ребенка в пеленки на 15-20 минут. А затем переодевают.



Для детей общие влажные обтирания. Вначале готовят кожу ребенка к предстоящей процедуре. Для этого сухой фланелевой пеленкой или кусочком шерстяной ткани еже-

дневно утром растирают тело, руки и ноги ребенка до розового цвета. Спустя 7-10 дней можно приступать к обтиранию водой. Варежку из махровой ткани или полотенце смачивают в воде (35-36 градусов зимой и 33-34 градуса летом), слегка отжимают и обтирают руки – от пальцев к плечу, ножки – от стоп к бедру, грудь, живот, спину. Таким образом достигается сочетание действия массажа и воды. Сразу же после обтирания вытирают смоченную часть тела полотенцем до легкого покраснения кожи. Один раз в 5 дней температуру воды для обтираний снижают на 1 градус, доводя ее до 28 градусов. Продолжительность процедуры – 3-4 минуты. Лучше проводить ее перед дневным сном. Для усиления рефлекторного влияния воды на коже можно использовать раствор соли (1 чайная ложка на стакан воды).

Интенсивные методы закаливания

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры.

Основные виды контрастных закаливающих процедур:

- контрастные ножные ванны,
- контрастное обтирание,
- контрастный душ,
- сауна,
- русская баня.

Контрастное обливание ножек: ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 градусов, а в другом при первой процедуре – на 3-4 градуса ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем “перескакивает” в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 градусов. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной. Придумайте малышам свою сказку или забавную историю, чтобы проводить контрастные процедуры в виде игры или спектакля.

Контрастный душ можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом малыш стоит под “горячим дождиком” 1-2 минуты, а затем под “холодным” - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

Многие дети хорошо переносят хождение по снегу босиком после адаптации к обливанию стоп прохладной водой. Важно, чтобы под снегом была земля, а не бетон или асфальт. Выходите с малышом, когда выпадет чистый снег, в удобной обуви (валеночки),

которую легко снимать и одевать. Побегайте с ребенком. Если у него будут красные щечки, значит и ножки малыша теплые. Снимаете обувь и ставите на несколько секунд ножку на снег. Промокаете ее чистым полотенцем, одеваете обувь и повторяете то же самое с другой ножкой. После процедуры нужно еще немного побегать или поприседать.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!