

## Закаливание ребенка

Чаще всего вопрос о начале проведения закаливающих процедур возникает после болезни ребенка. Но правильно ли начинать его в период выздоровления? Что такое закаливающие процедуры и как их грамотно проводить? В чем особенность сезонного закаливания?

### *Правила закаливания детей:*

Известный педиатр Комаровский акцентирует, что закаливание — это не дозированные воздействия водой, солнцем и воздухом, а принципиальная коррекция детского образа жизни. Начинать ее следует никак не с открывания форточки на 30 секунд. Старт закаливания, по мнению господина Комаровского — это четкий режим дня, правильная пища и одежда, спорт.

Педиатр уверен, что с малышом необходимо гулять в любую погоду, стимулировать его двигательную активность, не заставлять есть насильно, до минимума свести контакты с бытовой химией.

Если мальчик или девочка часто болеют, то, возможно, стоит уменьшить количество умственных нагрузок (изучение языков, музыкальное образование). При дефиците здоровья лишние знания ребенку счастья не принесут.

Болезненному малышу стоит привести в порядок его комнату: выбросить накопители пыли, ежедневно делать влажную уборку, не включать отопительные приборы. Дозировать ребенку нужно не свежий воздух, а уроки, телевизор и компьютер. Педиатр рекомендует чаще дарить прогулки вместо шоколадок, заменяя сладким общением с малышом. Такой образ жизни, по мнению врача, может сделать ребенка счастливым, а значит, здоровым.

Проведение любых закаливающих мероприятий требует неукоснительного соблюдения трех главных правил:

1. Систематичность. Начатое дело следует выполнять каждый день без поводов пропустить процедуру.

2. Постепенность, то есть плавное увеличение продолжительности воздействий, их интенсивности.
3. Учет индивидуальных особенностей малыша, настроя самого ребенка, возраста, бытовых факторов.
4. Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Если малышу больше нравится ходить босиком, нежели загорать, лежа, то пусть ходит.

Комаровский подчеркивает, что закаливание не уменьшает частоту инфекционных болезней. Поэтому оно не уберет ваше дитя от ветрянки, если в детском саду эпидемия заболевания. Ребенок нуждается в гармоничном образе жизни больше, нежели в закаливающих мероприятиях.

### ***Особенности закаливания летом, осенью, зимой***

Сезонность — принцип, который учитывается при проведении закаливающих мероприятий. Так, например, только **летом** дитя может получать солнечные ванны. Ультрафиолет положительно влияет на детскую иммунную систему. Но чувствительность к ним у маленьких деток выше. И это стоит учесть. До года такие процедуры детям противопоказаны. Осторожно их следует проводить и малышам в возрасте до двух лет. Трехлетним детям уже можно устраивать такие мероприятия при температуре 22° С.

Продолжительность первой ванночки для трехлетних детей составляет 3 минуты, старшим ее длительность можно увеличить до 5-6 минут. Ежедневно стоит увеличивать пребывание на солнце малыша на 5 минут. Довести его можно до полудня. Противопоказаны такие процедуры при температуре воздуха более 30°С.

Водные закаливающие процедуры можно проводить дома в любое время года. Это купания. В возрасте от рождения до года детям проводят пятиминутные ванночки при температуре воды 37°С, а обливают водичкой на 2 градуса ниже. Можно проводить влажное обтирание рукавичкой, которую смачивают в воде температурой 35-36°С. Процедура предусматривает обтирание ручек малыша от кисти до плеча, ножек от ступни до колена в течение минуты-двух.

Ежедневно температуру воды стоит поднимать на градус и довести до 28°C. После влажного обтирания каждую часть тела сразу вытирают насухо, растирая до легкого покраснения.

Зимой можно заниматься термотерапией, то есть водить ребенка в сауну. Начинать такое закаливание стоит в теплое время года, например, осенью, а зимой продолжать процедуры, постепенно продлевая время пребывания ребенка в парилке, увеличивая температуру в ней.

### ***Закаливание ребенка в домашних условиях: с чего начать***

Прежде всего, перестаньте кутать дитя и проводите двухразовые проветривания детской комнаты.

Начинать закаливающие процедуры ребенку в возрасте от года можно обтираниями со снижением температуры воды, а также общими обливаниями, стартуя с температуры 28 градусов и снижая ее до 23. С полутора лет можно применять обливания малыша душем.

Когда детки ходят уверенно, можно применять закаливающие ванны для ног. Это отличное средство против простуд. Манипуляцию лучше делать перед сном, наливая в тазик столько воды, чтобы она покрывала лишь нижнюю часть голеней. Стартовая температура воды детям до 3 лет — 33°C, а зимой — 36°C. Еженедельно температуру надо снижать на 2 градуса, доводя ее до 24°C. Пусть дитя во время процедуры шевелит стопами, делает мини-зарядку, а не просто держит ноги в воде.

Обливание ног проводят с помощью ковша, предварительно усадив ребенка на низкий стульчик. В начале температура воды должна быть 27-28°C, а конечная — 18°C. После ножной ванночки, обливания, обтирания необходимо ножки ребенка вытереть досуха, растереть руками до легкого покраснения.

### ***Закаливание ребенка 3-5 лет***

В этом возрасте можно проводить такие процедуры по укреплению иммунитета ребенка: контрастные ножные ванны и душ, купания, обливания, а также водить дитя в сауну или русскую баню.

Контрастное обливание ног предполагает наличие двух тазиков. В горячем вода должна быть температурой до 40°C, в холодном — 30-32°C. Сначала ножки погружаются в горячую воду на минуту, затем на 20 секунд в холодную. Температуру воды следует в обоих тазиках понижать на 2 градуса.

Контрастный душ применяют лишь для детей трёхлетнего возраста. Малыш под горячим дождиком стоит две минуты, под холодным — 20 секунд. Чередование должно быть не менее 5 раз с окончанием холодной процедурой. Помните, что закаливание должно приносить малышу радость, поэтому если у ребенка нет настроения, ему не нравится процедура, то лучше ее не делать. А для того чтобы сразу создать атмосферу приятности, стоит в доступной форме объяснить малышу, для чего вы это делаете, придумать сказку, историю о том, как такие манипуляции помогли выздороветь герою мультфильма.

Сауна — это финская баня. Ее действие на детский организм определяется низкой влажностью воздуха и высокой температурой. К этой процедуре дитя советуют приучать с трехлетнего возраста, хотя сегодня есть масса примеров привлечения детей к бане и с возраста одного года родителями, которые являются любителями высоких температур. В этом виде закаливания главное — постепенность. Сначала стоит малышу показать и рассказать все о процедуре, пусть увидит, как парятся папа и мама, затем предложите ребенку зайти в парилку на 5-10 секунд. Вдыхание воздуха усиливает кровенаполнение верхних дыхательных путей. Приучайте дитя дышать в сауне носом. Повторяющееся чередование нагревания и охлаждения в предбаннике стимулируют работу терморегулирующих механизмов детского организма. Это и позволяет малышу легче адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды.

### ***Закаливание горла ребенка***

Есть несколько вариантов таких процедур. Вот они:

- *Закаливание водой.* Начинать надо с полоскания горлышка теплой водичкой (40 градусов) и снижать ее постепенно на 1-2 градуса, доходя до 17°C.

- *Отвары трав.* Обычная вода заменяется настоями календулы, ромашки, эвкалипта.
- *Солевые полоскания.* В стаканчике кипяченой воды растворяют чайную ложку соли, полощут горло. Можно добавлять соду либо пару капель йода.
- *Кубики льда.* Вместо полосканий можно применять рассасывание кубиков льда. В первый день их держат во рту 30 секунд, постепенно доводя до полного растворения.
- *Мороженое.* Можно давать ребенку по чайной ложке этого продукта, предлагая подержать его 10 секунд во рту, а потом глотать.

### **Закаливание после болезни**

Педиатры советуют начинать закаливание после простуд с обычных воздушных ванн. Они хорошо переносятся детьми. Сразу после выздоровления ребенка начинайте с проветривания его комнаты. Во время этого погибают микробы и инфекции. Воздушные ванны — это и возобновление прогулок во дворе либо в парке, где воздух чище. И при этом перестаньте дитя кутать, учтите, что оно двигается, ему не холодно. Одевайте ребенка по погоде. Перегревание не менее вредно детскому организму, нежели переохлаждение. Что касается водных процедур, то сразу после выздоровления с ними стоит повременить. Не спешите с контрастными обливаниями, душем.

Больше пользы будет от полоскания горла, промывания полости рта раствором морской соли.

Подходите к закаливающим мероприятиям после болезни осторожно и не забывайте, что они должны приносить вашему чаду удовольствие.