

Закаливание детей.



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Время показало, что этот лозунг детских отечественных здравниц оправдывает себя в полной мере. Педиатры уже давно доказали, что закаливание вырабатывает устойчивый иммунитет к бактериям и вирусам. А также помогает снизить чувствительность маленького организма к температурным перепадам в дождливое и зябкое межсезонье.

Казалось бы, ну что тут сложного в детском закаливании? Обливай кроху каждый день ледяной водой с ног до головы и забудь о недугах и ОРВИ. Но не всё так просто, как сразу кажется. Закаливание должно быть более грамотным. Это не с плеча топором рубить! Здесь нужно постепенно вводить детский организм в мир целебного воздействия солнечных лучей, водных процедур и воздушных ванн.

Закаливание детей на свежем воздухе

Закаливание детей на свежем воздухе не обязательно подразумевает нахождение младенца на улице. Самые первые уроки закаливания для грудничка начинаются ещё тогда, когда ты достаешь его из тёплой кроватки, чтобы сменить подгузник или перепеленать. Не преследуя никаких целей, ты неосознанно устраиваешь малышу контрастные воздушные ванны, когда выпускаешь его в только что проветренную комнату.

Если ты систематизируешь этот опыт, то в дальнейшем сможешь легко приучить крошку с двух лет делать утреннюю зарядку с открытой форточкой, постепенно увеличивая время упражнений с трёх до десяти минут. Но не переусердствуй – температура в комнате должна быть выше 18°C, ребёнок не должен находиться на сквозняке и не быть запертым после сна, иначе простуда неизбежна. В тёплое время года, во время зарядки можно снять с карапуза пижаму – пусть тело дышит.

Водное закаливание детей.

Чтобы не делать резких встрясок организму, водное закаливание детей желательно начинать выполнять в следующем порядке: *водные ванночки, обтирание, обливание.*



Постепенно приучай ребёнка к холодной водичке. Тебе нужно будет запастись терпением и каждый раз следить за продолжительностью процедуры (часы) или измерять температуру воды (водный градусник). Приведу два примера закаливания маленьких детей с помощью ножных ванночек:

1. Малыш опускает ноги в таз с водой на одну-две минуты (три-четыре дня), потом на три минуты (ещё три-четыре дня), после чего время закаливания увеличивается на одну минуту каждый день. При этом температура воды остаётся неизменной 20°C.
2. Второй пример основывается на ежедневном снижении температуры воды на один-два градуса с 33 до 18°C, при постоянной длительности процедуры: пять-десять минут.

Выполняй такое закаливание по утрам, когда ножки крохи ещё хранят тепло постели. Иначе процедура теряет весь смысл, ведь суть её в перепаде температур. Обычно дети восторженно воспринимают такие ванночки, особенно, если ты сможешь придать всему процессу игровую форму. Подбадривай карапуза, похлопай в ладоши, а он, в ответ, с удовольствием постучит ножками в водичке.

Закаливание детей обтиранием и обливанием.

После ножных ванночек можешь смело приступать к влажным обтираниям. Для закаливания обтиранием и обливанием тебе понадобится полотенце или варежка для купания из натурального материала. Начни с 28°C и доводи температуру до 18°C, понижая её каждые три дня на один-два градуса. Если ребёнок болезненный, то температуру следует снижать медленнее. Две недели делай обтирания прохладной водичкой 28°C и только после этого приступай к обтираниям по приведённой схеме.

Закаливание детей обтиранием влажной варежкой начинают с ножек и ручек. Делают это быстрыми продольными или круговыми движениями от пальчиков к туловищу. Потом обтирают грудь, живот и спинку. В конце процедуры оботри кроху сухим полотенцем. Если в комнате прохладно, то укутай малыша одеялом или надень на него пижаму.

Обливания проводятся по такой же температурной схеме, как и влажные обтирания. Ребёнок может испугаться сильной струи из душа, поэтому, сначала используй ковш или лейку. Обязательно проследи, чтобы у крошки не намочили волосы, и он не попал на сквозняк после процедуры закаливания. Со временем, после того, как ребёнок ко всему привыкнет, можно будет перейти на контрастный душ, два-три раза чередуя по 30 секунд холодную и тёплую воду, обливая его от пяточек до плечей.

Запомни несколько важных моментов! Закаливание детей водными процедурами проводится в первой половине дня, до еды или не раньше чем через 40 минут после приёма пищи. Если ребёнок где-то «подхватил» простуду – процедуры нужно отменить и начать заново не ранее, чем через две недели после выздоровления.

Солнечное закаливание детей



Солнечное закаливание заключается в том, что лучи солнца способствуют укреплению кожных покровов и выработке в организме малыша витамина D, который крайне необходим детскому организму. Витамин D помогает формированию костных тканей. При его недостатке у крохи может начать развиваться рахит, поэтому солнышко очень полезно для твоего сорванца.

Детей начинают приучать к солнцу с первых тёплых дней. Но жарким летом не стоит гулять под прямыми лучами, делай это в тенистом парке. Если ты собираешься брать малышку с собой на пляж – проследи, чтобы там обязательно был навес от солнца или тенёк, где вы могли бы периодически прятаться и не получить ожогов. И помни: солнечные ванны нужно принимать с 10 до 12 часов утра.