

ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ



ЗАКАЛИВАНИЕ

Основная цель закаливания – повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это значительно снижает частоту заболеваний, ведь закаленным детям не страшны ни сильные ветра, ни перепады температуры, ни переохлаждение. Подготовленный организм готов дать отпор простуде! Закаливание улучшает работу внутренних органов, способствует развитию мышц, активизирует процессы обмена веществ, укрепляет нервную систему. Начинать закаливание можно уже с двухнедельного возраста после осмотра ребенка педиатром и одобрения оздоровительных процедур с его стороны.



Чтобы хорошее начинание действительно принесло пользу, родители должны придерживаться ряда правил:

Закаливать малыша нужно круглый год – перерывов быть не должно, а интенсивность и продолжительность закаливающих процедур необходимо постепенно повышать.

Регулярность выполнения процедур – это залог успешного закаливания. Если же вы будете выполнять их «раз от раза», то вряд ли стоит ожидать положительных результатов.

Постарайтесь проводить все процедуры в форме игры. Эффект закаливания лишь усилится, если малышу будет нравиться этот процесс. Берите на вооружение все, что любит ваш малыш, – игрушки, стишки, песенки, картинки. Импровизируйте, чтобы крохе было весело и интересно.

Рекомендуется сочетать закаливание с массажем, так развитие ребенка будет гармоничным, а самочувствие хорошим.



Как свидетельствует медицинская статистика, дети, которых закаляют родители, имеют более крепкий иммунитет и примерно в 3,5 раза меньше болеют ОРВИ, чем их незакаленные сверстники.

Ни в коем случае не допускайте перегревания или переохлаждения ребенка во время процедур. Терморегуляция у малышей еще несовершенна, и колебания температуры тела для них – норма. Но ведь закаливание ни в коем случае не должно идти во вред! Поэтому внимательно следите за температурой воздуха и воды, не переусердствуйте с пребыванием малыша на солнце. Всегда подбирайте для ребенка подходящую по погоде одежду и обувь и защищайте его голову от солнца.

Очень хорошо, когда закаляется сразу вся семья. Во-первых, это полезно для здоровья домочадцев, а во-вторых, вы послужите прекрасным примером для своего ребенка.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

закаливание воздухом (воздушные ванны),
закаливание солнцем (солнечные ванны),
закаливание водой (водные процедуры).

Итак, начнем с самого простого вида закаливания – свежим воздухом. К нему относят проветривание комнаты, воздушные ванны во время пеленания и прогулки. Самой первой процедурой для малышей является проветривание. Груднички тратят очень много энергии и потребляют большое количество кислорода, поэтому постоянное поступление свежего воздуха крайне необходимо для хорошего самочувствия. Проветривать комнату, в которой находится ребенок, необходимо в любое время года. Летом окно или форточка должны быть открыты постоянно, а зимой комнату проветривают пять раз в день. Причем малыша не нужно уносить из комнаты на время проветривания, достаточно просто укрыть его одеяльцем. Исключение составляет сквозное проветривание. Оптимальная температура воздуха в комнате, где находится малыш, – 20–22 °С.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Еще один вид закаливания – воздушные ванны во время пеленания. Со здоровым ребенком такую процедуру можно проводить уже в роддоме. Суть ее заключается в том, что крохе дают полежать на животе на пеленальном столике во время пеленания и смены подгузников. Вначале продолжительность этой процедуры составляет 1–2 минуты, но постепенно, раз в неделю, можно прибавлять по 2 минуты. Таким образом, в полгода малыш будет наслаждаться воздушными ваннами уже по полчаса. Очень хорошо одновременно с этим делать с малышом легкую гимнастику.

Прогулки в уютной коляске на улице – это не только приятное, но и закаливающее мероприятие. Малышей, родившихся летом, выносить на полчаса на улицу можно сразу после выписки из роддома. Если же ребенок появился на свет в более прохладное время года, то «пропуском» на прогулку будет служить столбик термометра. Грудничка можно выносить на улицу только, если температура опустилась не ниже -5°C . Продолжительность такой прогулки составляет 15–20 минут. Детишки в возрасте 3 месяцев и старше уже неплохо переносят мороз и в -10°C . А тем малышам, кто пересек возрастной рубеж в полгода, уже нестрашно, если столбик термометра показывает -15°C . Главное, помните о том, что закаливание – это укрепление здоровья, а не нанесение ему вреда. Малышу должно быть тепло и уютно, он ни в коем случае не должен замерзать!

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Пребывание на солнце повышает защитные силы организма, дает ребенку заряд бодрости и энергию. Однако следует помнить о том, что малыши до года слишком чувствительны к ультрафиолету, поэтому ванны под прямыми солнечными лучами им строго противопоказаны. Им подходит только пребывание в рассеянных солнечных лучах. С года до трех лет солнечные процедуры проводят осторожно и дозированно, и только дети старше трех лет могут понемногу загорать на солнышке. Летом солнечные процедуры рекомендуется принимать с 9 до 12 часов, а на юге с 8 до 10 утра.

Противопоказанием является температура воздуха $+30^{\circ}\text{C}$ и выше.

Осенью, весной и зимой лучи солнца более рассеянные, чем летом, поэтому они очень полезны малышу.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Перед проведением закаливания ребенок должен быть здоров. Индивидуальный подход к любому виду закаливания:

Здоровым детям назначают активный режим закаливания;

Детям с функциональными отклонениями проводят «начальный» режим закаливания;

Часто болеющим детям рекомендуют «щадящий» режим закаливания.

Во время закаливания должен быть только положительный эмоциональный настрой ребенка. Особенно это важно учесть при выполнении первой процедуры. Если малыш чем-то расстроен, то процедуру лучше отложить на следующий день.

Принцип постепенности: не нужно торопиться закаливать малыша, дать организму адаптироваться постепенно. Понемногу увеличивать время процедуры и очень постепенно снижать температуру.

Принцип систематичности: ежедневное проведение закаливающих процедур желательно в одно и то же время.

Желательно проводить комбинированное закаливание: прогулки (беседа), проветривание помещения, воздушные ванны, хождение босиком или бег по дорожке с шипами, обливание водой, сухие или влажные обтирания водой, умывание, контрастное обливание. Не перегреваться и не переохлаждаться. Закаливаться всей семьей. Начинать в любом возрасте!