Закаливание ребенка в домашних условиях.

Среди детей наблюдается такая тенденция, что чем больше мамы и бабушки с любовью стараются оградить ребенка от воздействия внешних факторов, кутая, не разрешая купаться в море, ходить босыми ногами по траве, песку или дома по полу, тем чаще ребенок болеет. В этом случае следует отказаться от избранных принципов и начать закаливать ребенка.

Что это такое и когда лучше начинать?

Закаливание представляет собой комплекс процедур, основанный на воздействии таких факторов, как вода, воздух, солнце, часто заключающийся в перепаде воздействующих температур или атмосферного давления. В результате организм ребенка становится более устойчивым к воздействию природных раздражителей и способен лучше противостоять инфекциям.

ЗАКАЛИВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ РАЗВИВАЕТ ИММУНИТЕТ, ПРИЧЕМ ЭТОТ МЕТОД ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ СТИМУЛИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА ИЗ ВНЕ, С ПОМОЩЬЮ ТАБЛЕТОК.

Если сравнивать количество случаев ОРВИ у незакаленного ребенка и того, который в течение года подвергался закаливающим процедурам, то закаливание примерно в 3 раза снижает риск простудных заболеваний.

Начинать закаливать организм ребенка можно без предварительной подготовки и с любого возраста, чем раньше, тем лучше. У маленького ребенка гораздо активнее развит механизм адаптации, поэтому раннее закаливание дает более выраженный результат.

Принципы закаливания.

Закаливание ребенка должно базироваться на следующих принципах:

1. Индивидуальный подход. Методики закаливания выбирают с учетом состояния здоровья ребенка и образа жизни семьи. Важно, чтобы процедуры нравились самому ребенку.
2. Периодичность и постепенность. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически, начиная с малого: незначительного изменения температуры, небольшой продолжительности. Этот процесс нельзя форсировать.
3. Комплексность. Только закаливающие процедуры не позволят поднять иммунитет ребенка на максимальный уровень. Необходимо соблюдать также принципы здорового питания и образа жизни.

Закаливание ребенка в домашних условиях: с чего начать?

Врачи рекомендуют для начала отказаться от укутывания малыша и одевать его по погоде. Во вторую очередь нужно проводить проветривания в детской комнате как минимум два раза в день при любой температуре за окном.

Затем уже переходят к обтираниям, душу, частичному обливанию, контрастному душу, полному обливанию. Начинают с незначительного понижения температуры воды — +35-36 градусов, постепенно, градус за градусом, понижая ее.

Показания к закаливанию.

При следующих показаниях закаливание не просто желательно, оно необходимо:

- частые простуды (если ребенок болеет чаще 4 раз в год);
- заражается от простуженного человека даже при малейшем контакте;
- при проникновении инфекции температура практически никогда не повышается, даже если повышенная температура характерна для заболевания;
- после заражения болезнь переходит в вялотекущую стадию, а после лечения ребенок долго не выздоравливает полностью;
- ребенок часто жалуется на головную боль, сонливость, усталость;
- возникают аллергические реакции;
- при незначительном переохлаждении ребенок сразу простужается.

Правила закаливания.

Закаливание ребенка (с чего начать следует, так это с посещения педиатра и иммунолога, чтобы выявить необходимость планируемых мероприятий и узнать, нет ли противопоказаний по здоровью) проводят с учетом следующих правил:

- Выбирают для начала только один или два типа процедур, не стараясь охватить все методики разом.
- Закаливание начинают только тогда, когда ребенок полностью здоров.
- Температуру воды или воздуха снижают постепенно, также постепенно увеличивая продолжительность мероприятия.
- Новые методики вводят только при адекватной реакции организма на ранее применяемые.
- Если ребенок болезненный, то температуру воздуха или воды увеличивают на 2-3 градуса, относительно рекомендуемых.
- Вводить дополнительные мероприятия рекомендуется по одному, соблюдая период адаптации перед введением новых видов. Адаптация должна длиться не меньше недели.
- Во время болезни закаливающие процедуры не проводят. А после выздоровления начинают закаливание с самого начала.
- Через две недели после начала ежедневных процедур нужно сделать перерыв на 2 дня, а затем продолжить закаливание в том же ритме.
- Закаливающие процедуры должны сочетаться с прогулками на свежем воздухе, полноценным ночным сном, приемом витаминов.

- Если процедура вызывает негативную реакцию у ребенка, то лучше прерваться.
- Во время обливаний мальчиков, гениталии рекомендуется прикрывать, так как воздействие низких температур может негативно сказаться на репродуктивной функции.

Противопоказания.

К основным противопоказаниям к закаливающим процедурам относят:

- пороки развития сердечно-сосудистой системы;
- анемию;
- простудные, вирусные заболевания в острой форме, особенно сопровождающиеся повышением температуры;
- неврологические расстройства;
- истощение;
- расстройства пищеварения.

ЕСЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ ВРЕМЕННОЕ, ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВОЗОБНОВИТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ С САМЫХ ЩАДЯЩИХ ПРОЦЕДУР.

Детям от 3 лет и старше.

Если закаливание не начато в младенчестве, это вовсе не значит, что время упущено. Процедуры с ребенком можно начать и позже, в 3 года и позднее. Общие принципы будут теми же.

С 2-3 года можно ввести методику контрастного душа, разрешить ребенку ходить летом на свежем воздухе и зимой в помещении в одном нижнем белье. Положительно скажутся на иммунитете занятия в бассейне. С 4-5 лет уже можно практиковать обливания на улице сначала прохладной, затем холодной водой. Но в этом нужно держаться меры.

Водные процедуры.

Рекомендуемые методики для детского закаливания: контрастный душ, обливание, обтирание, сауна, баня.

Обтирание с 2 месяцев нужно проводить мягким полотенцем, так как кожа у ребенка нежная. Процедуру проводят после утреннего подъема в течение 1-2 мин. Оно может быть сухим и влажным. Начальная температура воды при влажном обтирании – 35 градусов. Постепенно ее понижают.

Душ рекомендован с 1,5 лет. Его следует принимать после утренней гимнастики. Начальная температура +36. Затем в течение нескольких дней понижают ее на один градус, уменьшая ее таким образом до 26 градусов. Процесс перехода к минимальной температуре должен занять не дни, а месяцы.

Контрастный душ рекомендуется с 3-х лет. Температура горячей воды – 40 градусов, холодной – 33-34 градуса. Продолжительность воздействия горячей воды – 2 мин, холодной – 20 сек.

Обливание вводят в последнюю очередь, уже тогда, когда организм ребенка полностью адаптировался к обтираниям и душу, независимо от того, в каком возрасте были начаты процедуры. Обливания тренируют сосуды, развивают механизм терморегуляции.

Но, как и в других методиках, нельзя форсировать события: начинают с частичного обливания и с самых высоких температур (+35 градусов). Слишком ранний переход к обливаниям холодной водой спровоцирует простуду. В частности за два месяца рекомендуется снизить температуру с +35 до +30 градусов.

Порядок обливания: сначала нижнюю часть тела до колен, затем руки до плеч, позже – все тело. Расширяют область обливания постепенно. Возможно контрастное обливание: сначала теплой, затем прохладной водой.

Обливание общее (из ведра).

Обливание ног (из лейки).

Обливание спины.

ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ДЛЯ ОБЛИВАНИЯ – ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА И ВОЗРАСТА.

Длительность обливания постепенно увеличивают с 15 секунд до 30. Контрастные ванны для ног проводят с помощью двух емкостей (ведер или тазиков). В одной из них температура воды должна быть равна 40 градусам, в другой – 32 градусам. 1 минуту ноги держат в горячей воде, затем 20 с – в холодной.

Чередуют 5 раз, заканчивая погружением ног в холодную воду. Постепенно температуру воды понижают и в том и в другом тазике. Полезно во время процедуры делать зарядку для стоп.

Плавание.

Плавание оказывает сразу несколько положительных воздействий на организм ребенка: во-первых, это температурное воздействие, которое обеспечивает закаливающий эффект, во-вторых, массажное – волны воды массируют тело, в-третьих, обеспечивается физическое развитие, так как при плавании развиваются все группы мышц.

ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ ПЛАВАНИЕ И НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА, ТАК КАК МНОГИМ ЭТОТ ПРОЦЕСС НРАВИТСЯ.

Воздушные ванны.

В первую очередь молодым родителям нужно усвоить правило: одевать ребенка нужно по погоде, нельзя кутать даже новорожденных. Но в то же время учитывают и температуру при проведении воздушных ванн – ребенок не должен мерзнуть.

В летнее время процедуру можно проводить 2-3 раза в день по 2-15 минут. Ребенка раздевают и оставляют полежать на свежем воздухе или в помещении, если на улице холодно. Процедуру закаливания желательно проводить либо в утреннее время, либо после дневного сна.

Солнечные ванны.

Солнечные лучи способствуют выработке витамина D в организме, поэтому солнечные ванны не просто желательный, а необходимый вид закаливания. При этом находиться на солнце необходимо в благоприятного время: с рассвета и до 10 часов утра, и после 16 часов и до заката.

Солнечные ванны при закаливании ребенка также важны как и обливания и обтирания.

В это время солнечные лучи не оказывают вредного воздействия. Но даже в это время необходимо защищать голову малыша от прямых солнечных лучей с помощью кепки или панамки.

Дети старше 3-х лет могут принимать солнечные ванны и при температуре от +22 градусов. Продолжительность солнечных ванн увеличивают постепенно.

Физкультура и гимнастика.

Гимнастика помогает организму малыша развиваться в правильном направлении, стабилизирует все функции организма. Но заставлять ребенка заниматься гимнастикой насильно не следует.

Когда малыш начинает выполнять упражнения самостоятельно, нужно превратить процесс в игру, чтобы ребенок не заподозрил, насколько необходима эта процедура. Обязательно следует показывать пример ребенку. Для детей постарше рекомендуется оборудовать в детской спортивный уголок, где он сможет заниматься самостоятельно.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРОВОДИТЬ С УТРА ИЛИ ДНЕМ ДО ЕДЫ, ЛИБО ЧЕРЕЗ ДВА ЧАСА ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ.

Закаливание горла ребенка.

Сочетать общие закаливающие процедуры можно с закаливанием горла, что особенно актуально, если ребенок часто болеет ангиной.

- Полоскания – один из способов. Начинают полоскать теплой водой, разогретой до 40 градусов, постепенно ее температуру снижают, приближая к 17 градусам. Простую воду можно заменить на отвары трав с антисептическими свойствами. Для этих целей используют ромашку, эвкалипт, календулу. Можно приготавливать солевой, содо-солевой раствор, добавляя несколько капель йода. На 1 ст. кипяченой воды кладут 1 ч.л. сухих ингредиентов.

- Рассасывание льда. Рекомендуется практиковать после некоторого периода полосканий. Сначала кубик льда держат во рту не более 30 секунд, но со временем ребенок может рассасывать его полностью. Подобный способ – мороженое. Нужно брать лакомство в рот небольшими порциями и, подождав, когда оно растает во рту, проглатывать.

Ходьба босиком.

Сначала ребенок может ходить по полу в носках, а затем и босыми ногами, в летнее время малышу разрешают побегать по траве, песку. Эта практика способствует не только укреплению иммунитета, но и правильному формированию свода стопы.

Закаливание после болезни.

Если ребенок только недавно переболел, следует отказаться от водных закаливающих процедур. Начинают закаливание с непродолжительных воздушных ванн, не забывают про периодическое проветривание помещения и о том, что не нужно надевать на малыша слишком много одежды.

Перегрев грозит повышенным потоотделением, в результате чего ребенка может просквозить. Особенно полезно после простуды проводить полоскания горла с помощью солевого или содового раствора.

Если проводятся процедуры закаливания, это еще не значит, что ребенок не будет болеть вообще. Частота заболеваний снизится, но сама возможность не исключена. Столкнуться с болезнью он может в любом случае, другое дело, что заболевание будет протекать в более легкой форме и выздоровление наступит быстрее.

И ЧЕМ РАНЬШЕ НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ, ТЕМ СКОРЕЕ БУДЕТ РЕШЕНА ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ.