ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Если хочешь быть здоров ­­­– закаляйся!

 Здоровый ребенок – мечта каждого родителя. Если вы хотите видеть своего ребенка физически крепким и здоровым, закаляйте его. Ведь закаленным детям не страшны ни сильные ветра, ни перепады температуры, ни переохлаждение.

Закаливание необходимо начинать с первых дней жизни. Под закаливанием понимают умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды. Оно способствует усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на развитие ребенка.

При закаливании малыша следует соблюдать основные принципы – это систематичность и постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности детей. Например, нельзя проводить закаливающие процедуры, если они не нравятся ребенку. Они должны доставлять малышам удовольствие.

Из средств закаливания самые доступные – воздух, вода и солнце. Сила этих природных средств будет снижена, если не соблюдать гигиенические требования. Воздух и вода должны быть чистыми, иметь соответствующую температуру. При закаливании солнечными лучами необходимо учитывать интенсивность облучения.

 Воздушные ванны – это один из элементов закаливания. Их нужно принимать непрерывно, во все времена года. Воздушные ванны рекомендуются все детям. Их лучше сочетать с физическими упражнениями и подвижными играми. Уже при температуре плюс 18-20 градусов, находясь на прогулке с ребенком в парке, постарайтесь раздеть его, чтобы руки и ноги были открыты. В следующий раз разрешите ему побегать босиком в трусах и майке.

Не стоит забывать о свежем воздухе и дома. Проветривание – тоже элемент закаливания воздухом. Комнату ребенка следует проветривать в течение дня и перед сном. Свежий воздух будет способствовать хорошему здоровому сну. Очень полезно в летнее время спать с открытыми окнами.

Дети очень подвижны и не следует их чрезмерно укутывать отправляя на прогулку. Если ребенок вспотеет, это может привести к простуде. После прогулки переоденьте ребенка во все сухое, включая носки, майку, трусики.

Закаливание водой надо начинать с простых водных процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а затем к купанию в бассейне или открытом водоеме. Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно, учитывая возраст ребенка, состояния его здоровья и проводимую процедуру. Делать это следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно настроив ребенка.

Обтирание – самая нежная процедура из всех водных. Его можно применять во всех возрастах. Начальная температура воды для обтирания – 33-32оС. Понижая ее каждые 2-3 дня на 1градус, доводят до 25-22оС. Обтирание производится смоченной в воде материей (ткань должна хорошо впитывать воду, но не быть слишком мягкой), по направлению от пальцев к плечу, затем грудь, живот и спина. После обтирания тело растирают сухим полотенцем, массирующими движениями. Продолжительность холодных обтираний – 1-2 минуты.

После того, как будут освоены обтирания холодной водой, можно приступать к обливанию водой. Для закаливания очень важно вечернее обливание ног. Обычно к этой процедуре ребенка начинают приучать летом, но можно начать и осенью. Вначале ноги обливают водой, температура которой равна температуре тела. Постепенно надо снижать температуру воды на 1оС через каждые 3-6 дней, приближая ее к комнатной температуре.

 Общее обливание начинают с более высоких температур в течение 2 минут, последовательно начиная с головы и обливая все части тела. После окончания водной процедуры следует растереть сухим полотенцем кожу и активно подвигаться.

Когда ребенок усвоил обтирание и обливание, то можно переходить к душу. Сначала температура воды должна быть +33оС. Постепенно ее можно снижать до + 28–27оС. Продолжительность процедуры 1-2 минуты. Обливайте сначала спину ребенка, затем грудь, живот, бока. На голову наденьте резиновую шапочку. После душа необходимо растереть ребенка до розового цвета кожи. Во время болезни водную процедуру прекращают, а если заболевание длилось более 7 дней, возвращаются к начальной температуре и снижают ее постепенно.

Купание в бассейне, реке, озере, в море – наиболее эффективный вид закаливания. Оно наиболее приятно детям. Эта процедура рекомендуется лишь после того, как дети привыкли к воздушным и водным процедурам.

Перед тем, как входить в воду, ребенок может какое-то время быть раздетым на берегу. Затем нужно смочить водой лицо и тело малыша. Температура воды должна быть не менее 23оС, воздуха – не ниже 23оС. Когда ребенок привыкнет к водным процедурам, он сможет купаться при температуре +20оС. Пятилетний малыш может находиться в воде до 5 минут, 6-7 летний до 8 минут. Научите ребенка не бояться воды, пусть он погружается с головой в воду, открывает в воде глаза, делает в воде выдохи. Главное, чтобы он был все время в движении и не озяб. Если ребенок начинает дрожать, то он незамедлительно должен выйти из воды.

Закаливание солнцем – это солнечные ванны. Под воздействием ультрафиолетовых лучей образуется витамин D, имеющий огромное значение для формирования скелета ребенка. При нехватке витамина D у детей могут проявляться признаки рахита – мышечная слабость, изменение формы черепа, нарушение прорезывания зубов. Солнечные ванны, также как и воздушные, следует принимать во время прогулок, игр, спортивных развлечений. Ребенок не должен лежать под солнцем неподвижно! Приучайте ребенка к солнечным ваннам постепенно: вначале ребенок, находясь на солнце, будет одет в рубашку с короткими рукавами и шорты, загорают руки и ноги, а через 2–3 дня ему можно снять рубашку. Спустя такой же промежуток времени он может выйти на солнце в одних трусах. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком. Находиться под прямыми солнечными лучами солнца с непокрытой головой опасно. Наиболее удобное время для приема солнечных ванн с 10 до 11 часов Начинать следует с 3-5 минут, постепенно увеличивая продолжительность солнечных ванн. Если вы находитесь у водоема, после такой ванны ребенку необходимо искупаться, если такой возможности нет, то по возращению домой следует принять душ.

Всегда помните, что положительный эффект от закаливания будет только в том случае, если оно будет проводиться систематически, постепенно, с соблюдением медицинских рекомендаций и с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Подготовил:

Врач-валеолог ООЗ Н.П.Мацкевич

октябрь 2020