

Закаливание детей.



ЗАКАЛИВАНИЕ - это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

Что дает закаливание детей?

Если же ребенок приучен к холоду, то реакция сосудов меняется, вплоть до обратной: под влиянием холода сосуды закаленного человека вначале суживаются, а потом резко расширяются. В какой момент закаливания происходит такое изменение реакции сосудов - через месяц, полгода или неделю? У каждого ребенка это индивидуально. Для достижения наибольшего эффекта закаливания необходима постоянность воздействия и постепенное (не резкое!) повышение его интенсивности. Если остановиться на одной и той же интенсивности нагрузки, например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить процедуры редко (несколько раз в месяц), то эффекта от такого закаливания не будет. Самая трудная задача - установить первую нагрузку для малыша. Она не должна быть слабой, ибо тогда она не эффективна; она не должна быть чрезмерно сильной (стрессовой), так как известно, что стресс подавляет иммунитет, а перед нами стоит обратная задача - его усилить.

Три варианта закаливания детей

Первый вариант закаливания. Мы купаем ребенка при обычной температуре человеческого тела - 36,6 градуса. Ему приятно и хорошо, он расслабляется, хорошо себя чувствует. В это время мы готовим ему первое обливание в

кувшине или другом сосуде на десять градусов холоднее, т.е. примерно 26-градусной водой. Ребенка вынимаем из ванночки, держим его на ладони спинкой кверху и сначала обливаем ему пятки, а потом льем прохладную воду по позвоночнику до головки. Затем, не вытирая, промокаем и закутываем в простую и байковую пеленки. Через 10-15 минут начинаем его одевать. Каждые три дня снижаем температуру обливания на один градус и доходим до температуры воды в кране. Такую процедуру дети обычно переносят хорошо. Вначале от неожиданности они могут закричать, но после согревания в пеленках быстро успокаиваются, хорошо сосут и спокойно засыпают.

Второй вариант закаливания детей. Во время туалета малыша (несколько раз в день) обмываем теплой водой ягодицы и ноги. При этом стараемся, чтобы ноги стали теплыми. Потом быстро обмываем их холодной водой из-под крана. Затем так же, не вытирая, заворачиваем ребенка в теплые пеленки.

Холодной водой надо обливать только теплого ребенка!

Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка. Я вспоминаю, как наблюдала закаливание детей "по инструкции" в детских яслях, где работала в первые годы своей врачебной практики. Детей приводили с прогулки и сразу же поливали им ножки, затем, в соответствии с инструкцией, температуру воды через определенное количество дней постепенно снижали. Однако дети непрерывно болели. В чем же было дело? Никто не обращал внимания на то, что после прогулки, особенно зимой, ноги почти у всех детей были холодные, так что их обливали практически теплой водой.

Третий вариант закаливания детей. Ребенок вечером купается в ванне. Дайте ему посидеть в ванне столько времени, сколько он хочет, можно с игрушками. Пусть он согреется в теплой воде. Дети обычно любят расслабиться и полежать в ванне. Или пусть он греется под душем сколько хочет. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". И тут возможны такие игровые ситуации: или вы открываете холодную воду, и он подставляет пяточки и ладошки (достаточно на первый раз, а в последующие дни пробуйте облить холодной водой и спинку), или, если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: "А ну, давай с тобой по лужам побегаем!" И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. Добавьте еще теплой воды, если вода в ванне остыла. И - снова в холодную. И так не менее трех раз. После последнего холодного воздействия так же укутайте ребенка в простыню и в одеяло, подержите его, не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его в ночную одежду и положите в кровать. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных воздействий. Впоследствии сам ребенок

начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды.

Контрастные процедуры не следует прерывать и во время болезни!

Итак, лучше начинать с контрастных процедур. Их не стоит прерывать даже во время болезни малыша, так как они способствуют скорейшему выздоровлению. Я знаю одну замечательную маму. Она начала закаливать малыша с рождения. Он очень редко болел. Однажды она позвонила мне и спросила, что надо делать с ребенком: у него появилась небольшая температура, насморк. Она хотела сделать контрастные обливания, а он отказывается от них и требует только холодные. Значит, нагрузка для него была уже недостаточной. Дети начинают это чувствовать и сами проявляют инициативу. В этом случае мы с мамой решили сделать так, как просит ребенок. Мальчик достаточно быстро выздоровел и в последующем при заболеваниях сам обливался холодной водой. Полагаю, что для успешного закаливания не стоит останавливаться на одних контрастах. Для некоторых детей можно предложить следующий вариант: перед пробуждением ребенка в ванну заранее наливается холодная вода. Как только ребенок просыпается, он из постели, теплый, окунается в ванну, затем закутывается в простыню, сразу одевается и приступает к остальным гигиеническим процедурам. При контрастных процедурах существенно улучшается кровоток в носоглоточной области. Поэтому при разрастании аденоидов и хронических тонзиллитах показаны контрастные процедуры в сочетании с питанием, которое рекомендовано в предыдущих беседах.

Ходьба по снегу

Если ребенок привык к обливанию ступней холодной водой, то в зимний период можно усилить закаливающий эффект беганием босиком по снегу. Бегать надо только в тех местах, где снег чистый, при этом под снегом должна быть земля, но не бетон и не асфальтированная дорожка. Естественно, не следует стоять на снегу на балконе. Как лучше проводить эту процедуру? Ребенка надо одеть так, чтобы обувь легко снималась и надевалась. Лучше надеть, например, спортивный костюм, шерстяные носки и валенки. Итак, вы выходите на улицу. Сначала немного побегайте - ребенок разогреется. Если ваш малыш разругается, можно быть уверенным, что ноги у него не холодные. Тогда можно снять валенки и встать на снег, вначале буквально на секунды. Потом быстро вытирайте ноги от снега какой-нибудь тряпочкой и обувайтесь начиная с той ноги, которую первой поставили на снег. И снова побегайте в валенках. Продолжительность стояния на снегу, вначале очень короткая, потом может увеличиваться.

Почему холодное воздействие на стопы закаливает?

Почему же ребенок перестает болеть после таких процедур? Происходит следующее: сосуды стоп под влиянием холода суживаются и обязательно одновременно суживаются сосуды носоглоточной области. Если человек не закален - возникает острое респираторное заболевание (вирус внедряется в клетки носоглоточной области). А у закаленного человека - наоборот, в ответ на холод происходит вначале сужение, а потом резкое расширение мелких сосудов стоп и, рефлекторно, - сосудов верхних дыхательных путей. Уверена, что эта процедура доставит вам огромное наслаждение. Особенно, если вы будете выполнять ее всей семьей. Необязательно делать ее каждый день. Можно два раза в неделю, но с удовольствием, с радостью. Не удивляйтесь, что через некоторое время, глядя на падающий снег, вы ощутите огромное желание выйти на улицу и постоять на снегу. Особенно если у вас неприятности или плохое самочувствие.

О солнечных ваннах

В начале беседы я умышленно не упомянула еще один фактор закаливания - солнечные ванны. Раньше солнечные и воздушные ванны широко использовали для закаливания детей. Теперь, после Чернобыля и возможного увеличения радиации во многих местностях, к солнечным ваннам нужно относиться более осторожно. Но все же летом надо как можно больше раздевать детей, оставляя покрытой только головку.

Водные процедуры на природе

Очень хорошо дать возможность бегать босиком, особенно утром. Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе. Как можно больше разрешайте ребенку бегать по воде на речке, на озере, на пруду. Не надо специально загорать; лучше раздеть малыша, и пусть он бегаёт, попадая то в тень, то на солнце. На речке не заставляйте его сразу купаться. Дети очень любят играть на песке около воды, они сами заходят в воду, стоят в ней. Дайте им самим проявить желание искупаться. Тогда они не боятся воды и с удовольствиемкупаются.

Можно обливать детей прямо на улице. Хорошо рано утром поставить ванну с холодной водой (лучше из колодца) на солнце, затем днем, перед обедом, дать малышу поплескаться в ней, а потом облить его холодной водой, завернуть в пеленки и унести в дом. Для детей раннего возраста, страдающих рахитом, хорошо сделать песочницу и расположить ее так, чтобы рано утром она была на солнце, а попозже, когда ребенок выйдет на улицу, оказалась в тени. Ребенку очень полезно сидеть и играть на теплом песке в тени. Спать летом в саду хорошо всем маленьким детям, но только не на ярком солнце, а в кружевной тени деревьев.

О пользе бани.

В заключение нашей беседы я хотела бы предложить вашей семье сделать регулярными посещения бани. Баня - замечательная закаливающая и лечебная процедура. Очень хороша баня при тяжелых диатезах, аллергических заболеваниях дыхательной системы. Противопоказания для бани - гипертония высокой степени или гипотония, тяжелое поражение почек, нервной системы, особенно повышенное внутричерепное давление, болезни сердца.

Когда можно в первый раз в баню?

Первый раз можно повести малыша в баню в 7-8 месяцев. Есть два варианта бани: сухая (финская) и парная (русская). Определите, что вы переносите лучше, и придерживайтесь своего выбора. Дети, как правило, лучше переносят парную.

Как действовать в парилке и после нее?

Если вы решили зайти в парилку русской бани, приготовьте заранее два-три тазика холодной воды. Наденьте на голову себе и малышу толстые шерстяные шапочки и занесите его в парилку. Ребенок должен быть сухим. Лучше внести его тогда, когда там немного людей, потому что шум и крик вообще плохо действуют на детей. С первого же раза не стоит забираться на полки. И вообще, не надо вести его вверх насильно. Может быть, после нескольких раз он сам поднимется повыше. Если же у вас грудной малыш, то не торопитесь: при его крике или испуге тут же покиньте парилку. Выйдя оттуда, надо сразу же облить и ребенка, и себя холодной водой из приготовленных тазиков. Потом заверните его в простынку и отдохните. Дайте ему питье: отвар шиповника, компот, воду с ягодами и т.п. Процедуру повторите три раза. Только после этого можно вымыть ребенка.

Посещение бани должно быть радостью для малыша. Во время отдыха побольше общайтесь с ним. Не заставляйте его насильно идти в парилку, не пугайте его - только тогда вы добьетесь эффекта от данной процедуры.

Используйте для закаливания ребенка все возможности!

Хорошо закалить городского ребенка можно и летом, и зимой. Используйте для этого все возможности, в том числе - зимние и летние походы в лес, на речку, на рыбалку. Чем больше будет малыш общаться с природой, тем спокойнее и здоровее он будет себя ощущать.