

Особенности закаливания ребенка

Закаливание

Закаливание — один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В — третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°C.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°C и доводят до 22°C, детям старшим 18°C). Продолжительность ножной ванны

от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

- перед приходом детей;
- перед занятиями;
- перед возвращением детей с прогулки;
- во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- после полдника;
- после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении находится график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания t° воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые

фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно быть. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Спать дети должны при открытой фрамуге, в любое время года.

Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравияю. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная t° воды $23-28^{\circ}$ понижая через каждую неделю на $1-2^{\circ}$ и постепенно доводить до t° воды из крана водопровода.

Практически здоровые дети могут сразу начинать закаливающие полоскание, начав с $t^{\circ} 25^{\circ}$ снижая ее каждые 2-3 дня. Через месяц можно перейти на полоскание отварами трав, просто водой из крана, раствором морской соли.

С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур.

Прежде всего, закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволят нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает к холоду быстрее,

если охлаждение проводить каждый день по 5 мин., а не через день по 10 мин. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значит перерывы недопустимы. Если же перерыв был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закалывающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность в усилении воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закалывающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

Закаливание детей в осенне-зимний период

В холодное время особенно важно следить за здоровьем малыша, укрепляя его сопротивляемость промозгло-дождливой или морозной погоде. Одним из самых действенных и простых способов считается закаливание. Однако важно знать, как правильно его применять.

Закаливание усиливает защитные функции организма крохи, повышает работоспособность его иммунной и сердечно - сосудистой систем, укрепляет костную и мышечную структуру. А еще предупреждает подверженность малыша многим простудным и воспалительным заболеваниям, повышает сопротивляемость стрессам, обеспечивает активизацию обмена веществ и даже нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Словом, пользы для здоровья масса!

Комплексная формула здоровья «питание–режим–спорт–закаливание» может обезопасить ребенка от:

— инфекционных заболеваний: успешно борется с вирусами, сводится к минимуму возможность заболевания гастритами, холециститами, панкреатитами;

— воспалительных заболеваний: иммунная система самостоятельно регулирует и поддерживает ровный бактериальный фон, нейтрализует возбудители, провоцирующие отиты, воскулиты, ОРЗ;

— детских гинекологических заболеваний.

Холодовое закаливание также помогает при нейро-церкуляторной дистонии (ее же называют вегетососудистой). Это функционально-невротическое расстройство, затрагивающее сердце, сосуды и легкие. Оно выражается в подверженности стрессам, болезненности, снижении активности, потере полноты жизни. Закаленные дети практически не болеют в течение года, не пропускают садик и школу, у них хороший аппетит и много энергии.

Избегаем возможных ошибок

Закаливание — достаточно «сильное средство». И для того чтобы не использовать его во вред, нужно учесть несколько основных принципов использования этой методики.

— Поступательность и баланс (поначалу воздерживаемся от экстремальных методов интенсивного закаливания и постепенно наращиваем потенциал здоровья, избегаем переохлаждений и перегрева).

— Систематичность (проводим серии процедур регулярно, приучая ребенка к жизненной норме, формируя систему терморегуляции и механизмы иммунобиологической защиты).

— Комплексность (сочетаем закаливание с оздоровительной разогревающей гимнастикой, массажем, правильным питанием и гигиеническими ваннами).

— Оптимистичность (придумываем игры и учитываем психологические настроения ребенка, чтобы не превратить оздоровление в стресс).

— Социальный фактор (закаливаемся всей семьей, а не нагружаем ребенка исключительной обязанностью следить за своим здоровьем).

С рождения до года

Начинать закаливать ребенка можно в любом возрасте, при этом нужно учитывать, что методы закаливания в каждом периоде развития малыша будут существенно отличаться друг от друга.

Врачи рекомендуют практиковать закаливание с самого рождения, тогда впоследствии удастся избежать многих вопросов и проблем.

Проще всего адаптировать к окружающей среде грудничка, родившегося в летне-осенний период. Но даже если малыш появился на свет в холодное время года, это не повод не класть его спать на балконе или отменить небольшие прогулки и регулярные форточные проветривания.

У малышей от нуля до года-двух (если только это нормальный здоровый ребенок без врожденных дефектов и наследственных заболеваний) иммунная система крепче, чем у среднестатистического взрослого. Она только формируется и готова к «растяжкам».

Пройдите обследование у педиатра, чтобы убедиться, что ребенок здоров:

— устраивайте голенькому крохе воздушные ванны при комнатной температуре от 22 до 23°C в течение 5–10 минут ежедневно (при этом можно сделать легкий массаж, поиграть в хохотушки);

— проветривайте комнату до 5 раз в день по 5–10 минут (если вы просто открываете форточку, то малыш может находиться в своей кроватке, но сквозное проветривание лучше проводить в отсутствие грудничка);

— уже начиная со второй недели даже холодной осенью (а в более теплое время с момента выписки) можно гулять по 10–15 минут

(малыша не кутать — он должен быть одет теплее мамы на 1 слой, просто на всякий случай возьмите с собой пледик)

От года до трех

1. Закаливание с года начинается с отсутствия домашних тапочек-пинеточек и полов с подогревом.

2. Одежда и обувь из натуральных материалов должны соответствовать температурно-погодному режиму и быть удобны — не кутайте ребенка ни на улице, ни дома.

3. Начните с обливания ножек прохладной водой комнатной температуры осенью и не прекращайте делать это зимой.

4. Приобретите специальную кроватку для сна на балконе и «проверяйте носик» — он должен быть теплым и розовым.

5. Холодные обливание и окунание предпочтительнее обтирания или душа, потому что в первом случае все происходит мгновенно, так что даже кожа малыша не успевает остыть.

6. Обязательно придумайте игру в закаливание, которая веселила бы малыша и стала любимой традицией, о которой бы он сам вспоминал.

7. Не курите в помещении, где находится малыш, регулярно проветривайте дом и следите за влажностью воздуха в нем.

Илья Егоров, семейный доктор, к.м.н., врач высшей категории: «В отношении обливания я предлагаю всегда одну и ту же схему. В конце вечернего комфортного по температуре душа надо в игровой форме сказать своему чаду, находящемуся в ванне, что сейчас придет колдунья-зима, которая хочет его поймать. При этом наготове должен быть таз с холодной водой. «Ну-ка, прогони ее!» — говорит мама и выливает этот таз на ножки малыша ниже коленей. Ребенок практически всегда включается в игру, смеется, старается пнуть «колдунью» ножкой и... не замечает, что закаливание уже началось. Описанную процедуру надо повторять каждый вечер, постепенно (время приучения родители определяют сами по ситуации) обливая «борца с зимой» все выше, вплоть до плечей. Он будет ждать этой

игры, с надеждой спрашивать, придет ли сегодня его «обидчица». При этом надо иметь в виду, что после обливания уже никакой теплой воды быть не может — краны выключены. Остается лишь подхватить храбреца на руки, закутать в махровое полотенце и, вытирая, восхититься проведенным сражением».

От трех до шести

Малыш уже может стать «продвинутым пользователем» системы закаливания. В зависимости от практики и подготовки тут возможны и ходьба босиком по утренней осенней росе или инею, и контрастные процедуры, и баня с последующими обливаниями или снеговыми ваннами, и даже моржевание.

Правила все те же:

- не увлекаться — не переохлаждаться и не перегреваться;
- обращать внимание на реакцию со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем;
- сохранять регулярность и радостный настрой.

У бани и системы контрастных душей есть такие же важные правила, как и у холодого закаливания. Особенно важны они в осенне-зимний период сквозняков, сырости и холода.

1. Не кормите ребенка прямо перед баней, лучше возьмите с собой морс или заварите травяной чай с медом — это поможет поддерживать жидкостный баланс и не давать лишней нагрузки на сердце.

2. В баню непременно нужно прихватить панамку на голову и седушку либо пеленку, чтобы лечь (стоять при перепаде температур не рекомендуется).

3. Если после парной вы обливаете ребенка холодной водой, проследите, чтобы он не сидел потом на сквозняке, иначе не избежать больного горла.

4. Не делайте слишком много контрастов — два-три раза вполне достаточно, в холодное время года завершайте серию прохладной водой, чтобы закрылись поры.

5. По окончании процедур насухо вытрите малыша, тщательно просушите ему волосы и дайте «остыть» в теплом помещении.

6. Для выхода на улицу тепло оденьтесь и старайтесь не разговаривать на морозном воздухе.

7. После бани лучше всего лечь спать, а на следующий день встать чуть попозже — организм должен восстановить силы.

Если малыш заболел

Сезонным эпидемиям наиболее подвержены дети, у которых не налажен режим закаливания. Не секрет, что многие из них ходят в садик неделю, потом болеют две. Это значит, что у ребенка очень ослаблен иммунитет и подавлены защитные функции организма. Но температурят и малыши, которые давно и уверенно закаливаются. Сильный организм стремится сразу же «сжечь» (победить) вредоносные микробы и бактерии, попавшие в него. Поэтому заболевание у закаленного ребенка проходит, как правило, за два-три дня с высокой температурой, он много спит и мало ест. Зато потом быстро идет на поправку — набирает вес и активность.

Вопрос — в том, как проводить процедуры закаливания в аварийном температурном режиме? И тут очень многое будет зависеть от того, привык ли ваш малыш закаливаться, или же процедуры нерегулярны и только начинают оказывать воздействие.

Татьяна Парицкая, педиатр, врач-неонатолог:

«Если ребенку привычна процедура холодного обливания, не стоит отменять ее и во время болезни. Рекомендуется сделать это сразу же при первых признаках заболевания. Холодные обливания — хороший способ сбить жар, облегчить состояние малыша. В этот момент происходит мощный выброс стероидов, адреналина, серотонина, гестаминов (биологически активных мобилизационных веществ), в котором сгорают вирусы и микробы

— так организм может победить болезнь на ранней стадии. А далее нужно обливать в том же режиме, что и всегда — вечером перед сном. Ну, и опять же смотрим на реакцию: если ребенок привык закаливаться, он зачастую сам просит (и при высокой температуре можно обливать почаще, вместо инъекций жаропонижающего). А если не привык — для него это может стать стрессом, усугубляющим течение болезни, так как при температуре бывает повышена болевая чувствительность. Также нужно учитывать, что есть малыши, для которых экстремальные виды закаливания рискованны. Это детки с выраженными нарушениями адаптации (например, церебральная ишемия) или врожденным пороком сердца».