

Консультация для родителей «Все о закаливании»

Всем ли полезно закаливание? Безусловно! А когда следует приступать к нему? Чем раньше, тем лучше! У детей, например, под влиянием резких изменений погоды, вызывающих местное или общее охлаждение организма, чаще, чем у взрослых, возникают различные простудные, влекущие за собой серьезные осложнения заболевания: грипп, ангина, катары верхних дыхательных путей, воспаление легких. Родители должны знать, что с помощью закаливания можно намного повысить у детей не только способность приспосабливаться к изменению внешних условий, но – и это главное – заложить у них на всю дальнейшую жизнь прочный фундамент здоровья.

Крупнейшие специалисты в области детских болезней подчеркивали эффективность закаливания. Послушайте, что говорил виднейший советский педиатр профессор Г. Н. Сперанский: «При самом внимательном уходе немислимо оградить ребенка от неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство – закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия».

При закаливании детей мамам и папам следует, прежде всего, учитывать анатомно-физиологические особенности организма ребенка, несовершенство его терморегуляторного аппарата. Чем меньше ребенок, тем резче выражена эта особенность. Детский организм вследствие недостаточного развития нервной системы плохо приспособляется к изменениям температуры окружающей среды. У них скорее наступает нарушение теплового равновесия.

Мама и папа должны строго придерживаться основных принципов закаливания, о которых мы говорим, учитывать возраст, состояние здоровья, общее физическое развитие и другие индивидуальные особенности своих малышей. В случае появления малейших признаков неблагоприятного воздействия закаливающих процедур – вялости или возбуждения, нарушения аппетита и сна – следует немедленно прекратить закаливание и обратиться к врачу. Кстати, приступая к закаливанию ребенка, обязательно получите конкретные рекомендации у педиатра.

Постарайтесь ежедневно, упорно воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. Большое значение имеет ваш личный пример. Если родители сами принимают воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху.

Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей на весь день открывают форточки и фрамуги. Температура в помещении должна быть 16 – 19 0С. С наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1 – 2 0С. Занятия гимнастикой и подвижными играми должны всегда проходить при открытых форточках.

Важное значение имеет одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, рядить их в сто одежек, надевать на них дома шерстяные носки, валенки, теплые свитера. Для этой цели больше подходят полотняная или хлопчатобумажная рубашка, лифчик со штанишками и шерстяное или бумазейное платье (*костюм*). Обувь – туфли или тапочки. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.

Длительное пребывание на свежем воздухе – важный элемент закаливания. Даже зимой постарайтесь, чтобы ваши дети были на прогулке не менее 3 – 4 ч. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры.

Использование воздуха, воды и солнца для закаливания детей в раннем возрасте имеет свои особенности.

Воздух как средство закаливания полезен с первых дней жизни ребенка. Воздушные ванны он принимает во время смены пеленок и одежды, когда он короткое время (2 – 3 мин) остается частично или целиком раздетым. Температура в помещении при этом должна быть 20 – 22 °С.

По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу года достигает 10 мин. Одновременно можно выполнять простые движения: сгибать, разгибать и отводить руки и ноги, поднимать их вверх и опускать вниз. На первых порах каждое упражнение повторяют 2 – 3 раза, а затем 5 – 6 раз. В дальнейшем упражнения усложняются, время их выполнения доходит до 10 мин. После воздушных ванн и гимнастики детей одевают и укладывают в кроватку. В холодное время года после воздушной ванны и гимнастики выносить детей на воздух можно лишь спустя час или полтора.

Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18 – 19 °С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16 °С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения. После воздушных ванн, проводимых в помещении, переходите на открытый воздух. Регулировать действие воздуха на организм помогает постепенное облегчение одежды.

В зимнее время маленьких детей выносят на воздух, начиная с 2 – 3-недельного возраста: сначала 2, а затем 3 раза в день. В возрасте до 6 мес. пребывание на открытом воздухе допускается при температуре не ниже -10 °С, а для более старших детей не ниже -15 °С. Во время прогулок лицо ребенка должно быть открытым.

Одно из эффективных средств закаливания – дневной сон на свежем воздухе летом и зимой в любую погоду. Это повышает устойчивость организма по отношению к простудным заболеваниям, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.

Ну, а как одевать детей в таких случаях? Профессор Е. А. Гориневская рекомендовала: «Сон в верхней одежде, в валенках недопустим: такая одежда затрудняет кровообращение и дыхание, мешает ребенку двигаться, не дает полного покоя. Лучшая одежда – ночная рубашка, поверх нее длинная фланелевая или бумазейная комбинация (или пижама, на ногах стеганые ватные чулки или теплые туфли. Затем на ребенка надевается стеганый (*или меховой*) мешок типа конверта для грудных детей с капюшоном для головы. Желательно, чтобы вата была шерстяной, а материал для верха мешка не слишком тяжелый. Мешок

должен быть на четверть метра длиннее роста ребенка. Внутри мешка, в верхней его части, пришивается чехол или простыня, которая сменяется раз в десять дней».

Матрас, на котором спит ребенок, следует выносить из теплого помещения непосредственно перед укладыванием ребенка. Внимательно следите, чтобы не наступало как чрезмерного охлаждения, так и перегревания ребенка.

Наряду с традиционными методами закаливания воздухом, о которых шла речь выше, можно использовать и следующее.

Эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам у детей и взрослых разработал врач В. Л. Лебедь. Для создания воздушного потока он предлагает в комнате с температурой воздуха 18 – 20 0С поставить на столе или стуле на уровне груди обычный бытовой вентилятор типа «Аншерон». Затем раздетый ребенок встанет лицом к включенному вентилятору на расстоянии 5 м. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой. Через 10 с надо повернуться к потоку воздуха спиной. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора.

Продолжительность охлаждения спереди и сзади одинакова. При ежедневном закаливании по предлагаемой схеме через 24 дня организм в основном адаптируется к ветровому воздействию. В дальнейшем, т. е. с 25-го дня от начала закаливания, достаточно лишь поддерживать достигнутый уровень закаленности, продолжая проводить процедуры на том же расстоянии от вентилятора.

При перерыве процедур на 5 – 10 дней и больше все начните сначала. Если прошло меньше 5 дней, то прежде чем возобновить закаливание, по табл. 3 определите, какими были расстояние до вентилятора и продолжительность обдувания за 4 дня до последней перед перерывом процедуры. Например, если закаливание проводилось 10 дней, а затем был 3-дневный перерыв, то продолжительность надо по схеме 6-го дня.