Закаливание детей, первого года жизни

Закаливание - ведущий метод повышения сопротивляемости детского организма. Рождаясь, ребенок попадает в новую среду обитания. Природа наделила младенца множеством различных приспособительных и защитных механизмов, для того чтобы он мог выжить и начать развиваться в этой среде. Так, например, у ребенка есть механизмы терморегуляции, предупреждающие перегревание и переохлаждение. Кутая ребенка, создавая ему тепличные условия, мы "лишаем работы" эти механизмы.

Для получения положительного эффекта от закаливания необходимо соблюдать ряд общих правил:

1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов.
2. Перерывы в закаливании ведут к ослаблению адаптационных механизмов, формирующихся под влиянием закаливающих процедур. Даже у взрослых через 3-4 недели после прекращения закаливающих процедур резко ослабляется выработанная устойчивость к воздействию холода. У детей на 1-м году жизни исчезновение эффекта адаптации происходит в еще более короткие сроки - через 5-7 дней. По мере изменения условий, связанных с временем года, процедуры надо варьировать, не отменяя их полностью. Например, летний душ зимой можно заменить обливанием ног.
3. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение круглого года можно лишь в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня ребенка и будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток (умывание, прогулка, сон, игра, гигиеническая ванна и т. д.).
4. Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия. Закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Устойчивость к воздействию пониженных температур должна воспитываться последовательно, но непрерывно. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды и увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно. Особенно это важно для детей раннего возраста и

ослабленных детей (недоношенных, страдающих гипотрофией, рахитом и аллергическими заболеваниями).

Закаливание солнечными ваннами

Солнце и воздух в комплексе с плаванием оказывают благотворное воздействие на организм. Однако чтобы обеспечить максимальный оздоровительный эффект и не принести вреда, необходимо соблюдать правило пользования солнечной радиацией в летнее время - использовать ее следует осторожно.

В погоне за загаром можно нанести ущерб здоровью, ведь оздоровительное действие солнечной радиации появляется при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации кожи. Неумелое пользование солнцем может привести к перегреванию организма (тепловой удар) и солнечным ожогам на коже. Первые признаки - головокружение, головная боль, тошнота, одышка.
На организм человека влияет не только прямая солнечная радиация, но и рассеянная, поэтому солнечные ванны можно принимать и в тени.

Для солнечных процедур благоприятны утренние часы:
• на юге до 11 часов,
• в средней полосе до 12 часов,
• принимать их нужно через 1,5 часа после приема пищи,

Терапевтический эффект:
• вызывают положительные изменения в нервной, дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате;
• улучшают обмен веществ;
• увеличивают количество красных кровяных телец и содержание гемоглобина в крови;
• улучшают состав лимфы;
• благотворно действуют на деятельность пищеварительной системы и функцию поджелудочной железы;
• повышают общей тонус организма, его устойчивость против инфекций;
• обладают противорахитным действием (под влиянием солнечных лучей в организме образуется витамин D, необходимый для нормального развития костной системы).

При любых закаливающих мероприятиях необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка, и индивидуальные особенности его организма. С возрастом нагрузки нужно постепенно увеличивать. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо

подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Если ребенок все же заболеет, посоветуйтесь с врачом, можно ли продолжать, хотя бы некоторые процедуры с уменьшенной силой воздействия; если этого сделать нельзя, придется по выздоровлении начать все сначала.

Проведение закаливающих процедур на фоне положительной настроенности ребенка

Любое закаливающее мероприятие следует проводить, предварительно создав ребенку хорошее настроение. Нельзя допускать плача, появления чувства беспокойства или страха перед закаливающими процедурами. Если ко времени выполнения процедуры ребенок чем-то расстроен, плачет, лучше перенести процедуру на другое время или совсем отменить: положительного эффекта от этой процедуры получить уже не удастся.

Во время закаливания обязательно проверяйте состояние кожи ребенка: проводить процедуру можно лишь в том случае, если нос и конечности у него теплые. Если ребенок охлажден и у него уже имеется сужение сосудов, выработать положительную реакцию на закаливание не удастся, можно получить, лишь обратный эффект. Вредно и перегревание: оно повышает влажность кожи, что изменяет ее теплопроводность, в результате чего даже умеренное воздействие прохладной воды или воздуха могут привести к значительному переохлаждению организма ребенка.

Закаливание воздухом

I способ - проветривание помещения. Закаливание воздухом начинается именно с этого. Лучший способ проветривания - сквозное, его можно устраивать в отсутствие ребенка. Закаливающим фактором при проветривании помещения является понижение температуры на 1-2° С. Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4-5 раза в день по 10-15 минут. Летом окно должно быть открыто, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится грудной ребенок, - +20-22° С. Исследования показали, что при более высокой температуре в помещении рост и развитие ребенка задерживаются.

II способ - прогулка, включающая и сон на воздухе. Желательно как можно больше времени проводить под открытым небом. Летом за городом целесообразно питание, сон, гимнастику, игры вынести на свежий воздух. В любое время года полезно гулять, не забывайте только, что одеваться нужно по погоде. Не кутайте ребенка! Детей

с 2-3-недельного возраста в холодное время года при температуре воздуха не ниже -5° С надо выносить на улицу. Продолжительность первой процедуры - 10 минут, в дальнейшем время прогулки следует довести до 1,5-2 часов и гулять два раза в день. В теплое время года прогулки с ребенком должны быть ежедневными, 2-3 раза в день, между кормлениями по 2-2,5 часа.

III способ - воздушные ванны. Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребенка - он становится спокойнее, лучше ест и спит.

Для детей 1-го года жизни воздушные ванны начинаются с пеленания. Полезно при каждом пеленании и переодевании оставлять ребенка на некоторое время раздетым. Раздевать и одевать ребенка надо не торопясь. Температура воздуха во время воздушной ванны должна постепенно снижаться до + 18-20° С. Время воздушных ванн следует постепенно увеличивать, причем уже с месячного возраста воздушную ванну надо сочетать с массажем и гимнастикой.

В течение первого полугодия жизни рекомендуется проводить воздушные ванны по 10 минут 2 раза в день. Начинать надо с 3 минут, ежедневно прибавляя по 1 минуте. В течение второго полугодия - 2 раза в день по 15 минут, ежедневно увеличивая продолжительность ванны на 2 минуты.

Во время и после воздушной ванны ребенок должен выглядеть бодрым, у него должно быть хорошее настроение.

Закаливание водой

Опыт показывает, что годовалый малыш, который умеет плавать, - это реально. Сначала дети учатся плавать под водой, затем понемногу начинают держаться на поверхности. Отсюда вывод: чтобы научить ребенка плавать, сначала его надо научить нырять.

Слово сторонникам раннего плавания. Вот их аргументы:

1. Плавание укрепляет здоровье, а умение задерживать дыхание под водой развивает легкие.
2. Раннее плавание - гарантия того, что ребенок не будет бояться воды и не утонет, если случайно упадет в воду. Статистика свидетельствует, что дети тонут (много детей!) каждый год, причем в 78 процентах случаев они захлебываются в мелких водоемах и даже обычных лужах, не умея задерживать дыхание.
3. После плавания дети крепко спят. Плавайте с ребенком и спите

ночью спокойно!

4. Ныряние - хороший способ промыть нос и подлечить насморк.

Одни дети любят купаться на животике, другие - на спинке. Начните процедуру с того, что малышу больше нравится.