



## Консультация «Закаливание детей раннего возраста»

Что такое **закаливание**

Процедуры по укреплению иммунитета – это не просто эпизодическое обливание холодной водой. **Закаливание детей** – целый комплекс мероприятий, который помогает постепенно привыкнуть к раздражающему воздействию. Его цель – научить организм реагировать на изменения внешней среды.

Оставаться здоровыми нам помогает иммунитет, а точнее – барьерные функции слизистых оболочек и кожи. У малышей механизмы защиты от вирусов пока несовершенны. Если ребенок содержится в «тепличных» условиях, организму не приходится сопротивляться стрессовому воздействию. Защитные функции слабеют, и малыш заболевает от малейшего ветерка. При условии грамотного **закаливания** можно укрепить естественную защиту организма от вирусов и «научить» ее противостоять стрессу. Важно знать, что человек становится здоровее не от холода, а от постепенного привыкания к перепаду температур.

Почему нужно **закаливать малышей**

Трудно переоценить значимость **закаливания** для растущего организма. Малыши дошкольного **возраста**, которые не боятся холода, меньше болеют, а значит, лучше развиваются, больше общаются со сверстниками. **Закаленный** ребенок вряд ли заболеет во время проветривания комнаты, от съеденного мороженого или если вспотеет на прогулке.

Домашнее **закаливание** подразумевает не только регулярные процедуры, но иногда и смену образа жизни. К сожалению, не все взрослые готовы перестроиться на новый режим, а ведь именно собственным примером мы показываем ребенку, что хорошо, а что плохо.

И все же **закаливание** не полностью исключает вероятность ОРВИ. Каким бы крепким ни был иммунитет, ни один человек не может быть на 100 % застрахован от воздействия вирусов. Однако, **закаленный** организм легче перенесет подхваченную инфекцию и справится с ней быстрее.

**Правила закаливания**

Если вы твердо решили начать укреплять иммунитет малыша, действовать нужно с умом. Подбирая подходящий способ приучения ребенка к перепаду температур, придерживайтесь нескольких общих правил.

Главное – настрой! Никакие манипуляции по **закаливанию** нельзя проводить с неподготовленным ребенком. Как минимум малыш испугается, заплачет, а вы потеряете решительный настрой и, скорее всего, забросите свои попытки. Объясните крохе, что вы **будете делать**, расскажите на самом простом уровне, зачем нужно **закаляться**. Лучше всего показать своим примером, что в холодной воде или воздухе нет ничего страшного. И главное: не делайте с ребенком того, что вы не готовы опробовать на себе. Ни один специалист по **закаливанию**, педагог или педиатр не расскажет вам, что чувствует человек, который впервые обливается холодной водой. Прочувствовать это можно только на себе.

Регулярность процедур. Нередко родители успешно приступают к **закаливанию ребенка**, и малыш поначалу относится к процедурам спокойно. Но со временем он начинает капризничать, плакать, отказываться выполнять, казалось бы, привычные действия. Следует помнить, что даже небольшой перерыв сведет на нет все ваши усилия. Считается, что уже после 7–10 дней без процедур эффект адаптации исчезает. Поэтому необходимо придерживаться **выбранной схемы**, если малыш здоров и причиной капризов не является плохое самочувствие.

В таком случае родителям нужно проявить находчивость и изобретательность: проводить процедуры в игровой форме, изменить время, способы **закаливания** и т. д. Вы, как никто другой, знаете своего ребенка и сможете найти к нему правильный подход. Одни детки после процедур **закаливания быстро засыпают**, другие, наоборот, перевозбуждаются. Последним лучше перенести все манипуляции на утренние часы, чтобы помочь проснуться и зарядиться бодростью.

Постепенность. Начинайте воздействие с небольшого участка кожи, лучше со стоп или кистей рук. Постепенно увеличивайте площадь и в последнюю очередь переходите к спине и груди. Время воздействия увеличивайте также поэтапно. Начинать нужно буквально с нескольких секунд. Верным признаком, что все идет нормально, является хорошее самочувствие малыша и отсутствие беспокойства.

Индивидуальный подход. Во время любой процедуры не доверяйте слепо ничьим советам (кроме врача, обязательно учитывайте особенности своего ребенка. Всех деток можно условно разделить на несколько групп:

- условно здоровые,
- с функциональными нарушениями,
- с хроническими заболеваниями,
- ослабленные и в период после болезни или травмы,
- имеющие ряд противопоказаний.

Для деток, относящихся к 3-й и 4-й группам, температура воздуха, воды при **закаливании** должна быть выше на 2–4 градуса на каждом этапе. Площадь воздействия на кожу тоже нужно увеличивать в 2 раза медленнее. **Консультация педиатр обязательна.**

Комплексность. Не ограничивайтесь одним способом **закаливания**. Если в качестве раздражителя вы выбрали прохладную воду, разнообразьте приемы: используйте обливание, обтирание, контрастный душ. Такой подход поможет поддерживать интерес ребенка к процедурам и позволит организму адаптироваться к самым разным внешним условиям.

Начало **закаливания** ребенка не должно приходиться на момент, когда малыш заболел, также лучше переждать период эпидемии гриппа, который обычно проходит в январе-феврале. Нарушение этих принципов может привести к самым неприятным последствиям. Как минимум ваши усилия окажутся напрасными, при неблагоприятном исходе вы рискуете исчерпать адаптационные ресурсы организма. На то, что вы все делаете правильно, указывают хорошее настроение малыша, здоровый сон, нормальный аппетит.

#### Этапы **закаливания**

Процесс **закаливания** можно условно разделить на два периода:

- начальный этап. Это первые шаги на пути к **закаливанию**, во время которых организм учится реагировать на холод и вырабатывает определенную привычку. В это время нагрузку нужно увеличивать постепенно, в соответствии с **выбранным методом закаливания** и самочувствием ребенка;
- поддерживающий этап. В этот период основные усилия направлены на сохранение полученных результатов. Положительный эффект достигается за счет регулярности процедур.

Все мероприятия по **закаливанию** можно разделить на общие и специальные. Общие включают соблюдение режима дня, норм гигиены, следование принципам правильного питания, прогулки на свежем воздухе, плавание. Выполнение этих простых правил — проверенное средство для повышения иммунитета и создания благоприятных условий для роста и развития ребенка. К специальным можно отнести более сложные манипуляции: **закаливание** на воздухе с помощью солнца и водных процедур.

#### **Закаливание на воздухе**

Воздушные ванны – это первая **закаливающая процедура**, которая показана деткам с рождения. Грудничков с первых дней жизни держат несколько минут голенькими при температуре +22. +24 °С. Далее постепенно увеличивают время процедуры.

Такой способ **закаливания** применим не только к новорожденным. Деткам в **возрасте 3 лет** полезно оставаться в одних трусиках при комнатной температуре. Держать окно открытым можно, если выдался не слишком ветреный день. Приступайте к **закаливанию летом**, по несколько минут в день, постепенно увеличивая время воздушных ванн. Для начала оставьте на ребенке легкие штанишки и футболку. Первая воздушная ванна может длиться около 5 минут. В это время ребенок

должен активно играть и двигаться. Неподвижное сидение перед экраном телевизора пользы не принесет.

Следите, чтобы малыш не замерз. Такие признаки, как озноб, мурашки, указывают, что стресс слишком велик, вы слишком резко увеличили продолжительность воздушной ванны или сильно уменьшили температуру по отношению к привычной. Поведение и самочувствие ребенка подскажут, когда пора завершить процедуру. Постепенно ваш кроха научится сам оценивать, тепло ему или холодно, а пока вы должны держать ситуацию под контролем.

Чтобы ребенок не замерз, заранее продумайте, во что хотите поиграть с ним. Особенно полезны физические упражнения с мячом, маленькими гантелями или обручем. Подойдут и обычные танцы или прыжки, главное, чтобы малышу было весело и интересно.

Температура в комнате. Не менее важно постоянно поддерживать в комнате подходящий температурный режим. Даже в помещении нужно следить, чтобы ребенку не было слишком жарко. Температура в комнате, где находится малыш, не должна превышать 24 °С, в идеале – 20–22 °С. Необходимо чаще проветривать помещение. Дети, особенно малыши-дошкольники, чувствительны к отсутствию свежего воздуха. В душной жаркой комнате они становятся вялыми, раздражительными, у них снижается аппетит, нарушается сон. В теплую погоду лучше держать окна постоянно приоткрытыми. В период холодов используйте зимнее проветривание или слегка приоткрывайте форточку и не забывайте тщательно проветривать комнаты несколько раз в день.

### Водные процедуры

**Закаливание** водой – один из самых популярных методов укрепления иммунитета. Начинать процедуры можно в любое время года, главное, чтобы в комнате была подходящая температура.

Обтирания. Это самый мягкий вариант **закаливания**, который практически не имеет противопоказаний. Начните с обтирания мягким влажным полотенцем, смоченным водой комфортной температуры. Для начала ориентируйтесь на данные из таблицы, приведенной ниже. Постепенно снижайте температуру на 1–2 °С. Продолжительность обтирания не должна превышать 2–4 минуты. После процедуры ребенка нужно насухо вытереть полотенцем до легкой красноты. Детям **раннего возраста** сперва проводят обтирание сухой фланелью, совмещая процедуру с воздушной ванной. Спустя две недели пеленку можно слегка смочить теплой водой.

Примерная температура воды для обтираний, °С

**Возраст** Начальная температура Конечная температура

Зима Лето Зима Лето

3–6 месяцев 36 35 30 28

7–12 месяцев 34 33 28 26

1–3 года 33 32 26 24

Обливание водой. Такая процедура может не сразу прийтись ребенку по душе, поэтому приучать к ней нужно постепенно. Сначала обливайте теплой водой ручки и ножки малыша и сразу растирайте их полотенцем. Постепенно переходите к обливанию спины и грудной клетки. Температуру снижайте поэтапно, на 1–2 °С в 5–7 дней. Если малыш плохо засыпает, такую процедуру лучше проводить в первой половине дня.

**Возраст** Начальная температура Конечная температура

Зима Лето Зима Лето

9–12 месяцев 36 35 30 28

1–3 года 34 33 28 25

4–5 лет 33 32 26 22–24

Контрастный душ. Если ребенок хорошо переносит обливания, можно переходить к более интенсивному способу **закаливания**. Контрастный душ подойдет подросткам **закаленным детям**, которые не боятся воды и холода. Если до этого вы пробовали обтирания и обливания, сосуды малыша должны быть уже достаточно натренированы. Сначала приучите ребенка к тому, что в конце ежедневных водных процедур **будете** постепенно снижать температуру. В первый раз включите прохладную воду буквально на пару секунд и полейте малышу на ножки. Постепенно увеличивайте время процедуры до 10 секунд, потом начинайте понемногу снижать температуру воды. Сразу разотрите ребенка сухим полотенцем легкими массирующими движениями. Если вы все делаете правильно и плавно, малыш не почувствует дискомфорта от контакта с более прохладной водой. Не допускайте появления гусиной кожи и не обливайте замерзшего ребенка прохладной водичкой.

Контрастные температуры. Попеременное воздействие холодной и горячей воды оказывает сильное воздействие на организм. Этот метод **закаливания** подойдет окрепшим деткам. Чаще используют контрастное обливание ручек и ножек, обтирание и душ. Например, в один таз наливают воду фиксированной температуры (38–39 °С, а в другой — на 1–2 °С в холоднее. Сначала нужно опустить ножки в горячую воду (на 1–2 минуты, потом на 5 секунд в холодную). Процедуру повторяют 3–5 раз, после чего вытирают ножки полотенцем. Раз в 5–7 дней температуру во втором тазике понижают на градус, постепенно доводя до 18 °С. Окрепшим деткам можно завершить процедуру холодной водой, ослабленным лучше в конце погреть ножки в теплой водичке.

Бассейн. Сложно переоценить пользу плавания летом в открытом водоеме. А в холодное время года для укрепления иммунитета полезно записать ребенка в бассейн. Начинать лучше все же весной или летом, чтобы малыш не подстыл, выходя на холод после тренировки. Занятия в воде полезны деткам любого **возраста**. Сейчас мамы могут выбрать бассейн с маленькой ванной, где обучают малышей практически с рождения.

Плавание помогает не только в борьбе с вирусами. Детки, которые регулярно занимаются в бассейне, имеют правильную осанку, крепкие мышцы и сосуды. Они регулярно тренируют дыхательную систему, поэтому легче переносят ОРВИ. Плавание снимает мышечное и эмоциональное напряжение, дисциплинирует и **закаляет характер**.

### **Закаляемся на солнце**

Солнце, воздух и вода – ваши верные помощники в укреплении иммунитета малыша. В последнее время солнечная активность **возросла во много раз**. Это связано с процессом разрушения озонового слоя, который стал слабее защищать нас от ультрафиолетового излучения. Из-за этого многие мамы опасаются гулять с малышом на солнце, особенно в жаркое время года. При этом многие дети испытывают дефицит витамина D, который вырабатывается в организме именно благодаря воздействию солнышка. Поэтому старайтесь выводить ребенка на прогулку не только в вечерние, но и в утренние часы. Летом нужно соблюдать осторожность – в период с 11 до 16 часов лучше оставаться дома или находиться в тени. Особенно внимательным нужно быть, если у ребенка светлая кожа, такие малыши легко обгорают даже в полутени. Крохе нужно обязательно надеть головной убор, желательно светлых оттенков.

**Закаливание солнцем имеет ряд противопоказаний:**

- повышенная температура тела;
- острый период заболевания;
- раздражение, сыпь на коже;
- болезни крови.

### Традиционные методики

Стандартная система **закаливания детей** включает следующие этапы.

- С рождения до 3 месяцев:

о ежедневные общие ванны в воде с температурой 36–37 °С;

о обливания после ванны водой с температурой 34–36 °С;

о умывание начиная с температуры 28 °С с постепенным снижением до 20 °С;

о обтирания сухой пеленкой;

о обтирание влажным полотенцем с температурой 33–36 °С (только ручки и ножки, с понижением температуры на 1 градус каждые пять дней (*минимум* – 28 °С).

• С 3 до 9 месяцев:

о сохраняем установившийся температурный режим для купания и умывания;

о обтирание ручек, ножек, живота и спины при температуре воды 33–36 °С с последующем вытиранием насухо.

• С 9 до 12 месяцев:

о ванны и обтирания проводятся так же, как и в предыдущих **возрастных группах**;

о можно попробовать перейти к обливаниям.

• С года до 3 лет:

о можно постепенно понижать температуру обтираний до 24 °С;

о контрастный душ с полутора лет.

#### Интенсивные методы

Некоторые родители практикуют более интенсивное воздействие холода. Такие методы **закаливания детей** обычно предполагают обтирание снегом, обливание ледяной водой. Педиатры рекомендуют с осторожностью относиться к таким рекомендациям и приучать малыша к **закаливанию постепенно**. В противном случае можно не только переохладить ребенка, но и снизить защитные свойства организма. И ни в коем случае не практикуйте купание в ледяной воде и моржевание с грудными детьми.

Окончательное решение о том, стоит ли **закачивать** ребенка и какие процедуры выбрать, принимают только родители. Важно, чтобы они руководствовались здравым смыслом и обращали внимание на реакцию своего малыша на любые манипуляции.