

«ЗАКАЛИВАНИЕ: САМОЕ ВАЖНОЕ!»



ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЁНОК РОС КРЕПКИМ, А ЕГО ОРГАНИЗМ ЛЕГКО МОГ ПРОТИВОСТОЯТЬ БОЛЕЗНЯМ? ТОГДА НАЧИНАЙТЕ ЕГО ЗАКАЛИВАТЬ!

Давайте вместе с вами, уважаемые родители, рассмотрим одну ситуацию. Осенью и зимой родители так укутывали свою 5-летнюю Машеньку, что, несмотря на худобу, она была похожа на колобка. И, тем не менее, всё время простужалась. Тогда педиатр порекомендовал: «Предоставьте девочку самой себе». И Маша начала выбегать на улицу без перчаток и шарфика, кататься с горки до посинения. Удивительно, но болеть она стала значительно реже.

Как объяснила врач-иммунолог, кандидат медицинских наук Нина Деревина, в этом нет ничего необычного. Детская иммунная система адаптировалась к экстремальным условиям и стала давать отпор всяческой инфекции.

Ослабленный иммунитет – основная причина многих заболеваний. Ограждая детей от холода, дождя, снега и ветра, мы невольно создаем замкнутый круг: болезнь – ослабленный иммунитет – снова болезнь. Ребёнок в буквальном смысле этого слова не вылезает из болячек, постоянно шмыгает носом и подкашливает. Недаром вечно болеющих малышей называют «инкубаторскими», не приспособленным к погодным катаклизмам. Чтобы ваш ребёнок мог противостоять болезням, ознакомьтесь с основными методами закаливания и выберите тот, который наиболее подходит вашему ребёнку.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ.

Закаливание – это система специальной тренировки организма с использованием естественных факторов природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Приступать к закаливанию можно в любом возрасте. Но чем раньше вы его начнёте, тем здоровее и устойчивее будет организм ребенка.



Методов закаливания существует множество. Вот некоторые традиционные и сравнительно новые из них.

Воздушные ванны – первая закаливающая процедура для вашего ребенка. У маленьких детей энергетические затраты и потребление кислорода в 2,5 раза больше, чем у взрослых. Поэтому им необходим свежий воздух. Зимой помещение нужно проветривать 4-5 раз в день по 10-15 минут. Летом форточки в доме могут быть постоянно открытыми (за исключением порывистых ветров).

Снижая температуру воздуха на 1-2С, вы уже тем самым закаливаете ребенка. Проветривать комнату с помощью форточки можно и в присутствии детей.

Перед принятием воздушных ванн помещение рекомендуют проветрить. Но помните, что сквозное проветривание, при котором воздухообмен происходит гораздо быстрее, можно проводить только в отсутствие ребенка. Не устраивайте сквозняков в комнате, где находятся ваши дети!

Сначала воздушная ванна должна длиться 8-10 минут, каждые 5 дней она увеличивается на 2 минуты и доходит до получаса. Максимальное время проведения воздушных ванн в 2-3 года – 30-40 минут.

Воздушные ванны кроме закаливающего эффекта способствуют ещё и насыщению крови кислородом через кожу. Её проницаемость у маленьких детей намного выше, чем у взрослых.

ОБТИРАНИЯ И ОБЛИВАНИЯ.

Элементы закаливания можно вносить даже в обычное умывание и купание.

☑ Ежедневно купайте ребёнка при температуре воды 36-37оС в течение 5 минут, обливая в конце купания водой 34-36оС. Можно включать кран с холодной водой и добавлять её в ванну в самом конце купания.



1-2-минутное умывание начинают с температуры воды 28 оС, через каждые 1-2 дня температуру снижают на 1-2оС и доводят до 20оС.

Также очень полезно влажное обтирание рукавичкой, смоченной водой (33-36оС), ручек ребёнка от кисти до плеча, ножек от ступни до колена в течение 1-2 минут. Раз в 5 дней температуру снижают на 1оС и доводят до 28оС. После обтирания каждую часть тела сразу же насухо вытрите – до лёгкого покраснения кожицы ребенка.

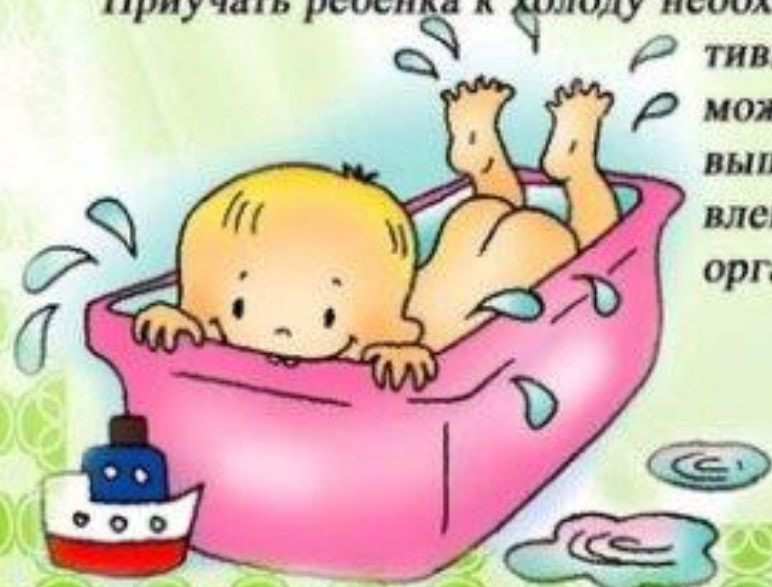
Также детям врачи рекомендуют делать обливания прохладной водой. При обливании ребенок может сидеть или стоять. Возьмите ведро либо ковшик с прохладной водой, сначала облейте спину, затем грудь, животик и в последнюю очередь – руки ребенка. Температура воды на первых порах должна быть 35-37оС. Каждые пять дней снижайте её на 1оС и доведите постепенно до 28оС. После обливания вытрите ребенка насухо. Его кожа должна немного покраснеть.

Ребёнку от 1 года до 3 лет при общем обтирании снижайте температуру воды до 24оС. При обливании – до 24-28оС.

С 2,5 лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие на организм через механические раздражители. Струю воды сделайте достаточно сильной, а сам душ держите близко от тела ребенка (на расстоянии 25-30 см) примерно 1,5 минуты. Температуру воды снижайте так же, как при общем обливании.

ХОЛОДОМ ПО ИММУНИТЕТУ.

Приучать ребенка к холоду необходимо постепенно. В противном случае, закаливание может стать причиной не повышения, а, наоборот, подавления иммунной активности организма. противопоказано.



Сейчас практически все врачи, занимающиеся вопросами закаливания детей, считают, что купание детей в ледяной воде противопоказано.

Столь «жестким» способом противостоять заболеваниям может организм далеко не каждого ребенка. Модное когда-то закаливание на снегу и обливание ледяной водой, к сожалению, у многих вызывало многочисленные простуды и ОРЗ. Но есть более щадящий способ.

Учёные Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ разработали и уже в течение 10 лет успешно применяют в детских садах систему закаливания и оздоровления малышей с помощью криомассажа стоп.

Доктор медицинских наук Олег Кузнецов взял за основу криогенную терапию, уже давно и хорошо зарекомендовавшую себя при лечении очень многих заболеваний. Как же этот метод выглядит на практике? Девочки и мальчики от 3-ёх лет лежат, задрав пятки, на своих кроватках перед «тихим часом». Медсестра или няня с помощью криопакета, в котором находится замороженная водоохлажденная солевая смесь, в течение 10-15 секунд (в зависимости от возраста детей) круговыми движениями делают ребятишкам массаж стоп. Ножки малышей при этом становятся розовыми, а это, как утверждают учёные, цвет здоровья. И вот уже на ноги надеты хлопчатобумажные носочки, и ребята засыпают крепким сном.

В чем же секрет? Почему холод так благотворно действует на детей? Оздоровительный эффект, считают учёные, состоит в том, что умеренное охлаждение (от 0оС) вызывает в организме сильную терморегуляционную реакцию.



Температура кожи стоп ребенка, которая в среднем составляет $+29,4^{\circ}\text{C}$, сначала снижается до $+27,6^{\circ}\text{C}$, а спустя 2 часа – после дневного сна – повышается до $+30,3^{\circ}\text{C}$ и сохраняется на протяжении 3-4 часов.

Обычный лед резко забирает тепло и может принести вред детскому организму. А вот солевая смесь криопакетов тает в 10-12 раз медленнее, поэтому спустя 3-5 минут после процедуры ребёнок ощущает приятное тепло в области подошв, да и всего тела.

Уже давно доказано, что при сильном охлаждении до определенных температур в организме человека выделяются гормоны счастья – эндорфины. Именно поэтому, замерзающий на морозе человек пребывает в приятной сонной эйфории. Новая методика щадящего закаливания основана на обмане организма, который, получая кратковременное охлаждение, в то же время сохраняет свой температурный потенциал.

Ребятишки, прошедшие полный курс криомассажа, выглядят бодрыми и болеют меньше. Учёные взяли контрольную группу, где детей закаливали обычным способом (обливания, плавание, физические упражнения на воздухе), и сравнили её с экспериментальной группой. Через 7 месяцев оказалось, что в экспериментальной группе дети болели меньше в 2 раза. Если же заболевали гриппом, то он проходил у закаливаемых щадящим способом легче и без осложнений. А в последние три месяца (они пришлись на март, апрель, май) курса криомассажа дети в этой группе не болели простудными заболеваниями вообще. И это ещё не всё. Значительно улучшились фи-

зические способности таких детей. Они продемонстрировали более высокие показатели в прыжках, беге, гораздо лучше выполнили тесты на равновесие и на координацию движений.



Ребятишки, которые получали криомассаж стоп, оказались более активными и подвижными, поэтому они развивались пропорционально, вместе с нормальным ростом не прибавляли резко в весе. Самые маленькие из них быстрее адаптировались к новым для них условиям детского сада. Польза была очевидна!

Криопакет можно использовать в течение 2 лет и держать в морозильной камере обычного бытового холодильника. Нет необходимости подвергать его дополнительной дезинфекции, потому что стерилизация происходит во время самого замораживания.

После консультации со специалистами родители могут освоить и применять криомассаж самостоятельно дома.

