

Закаливание ребенка

Иммунная система человека начинает формироваться еще во внутриутробном периоде и продолжает свое созревание уже после рождения. Закаливающие процедуры – отличный инструмент в руках родителей, который может помочь повысить защитные силы организма малышей и укрепить здоровье.

Самые распространённые методы закаливания детей — это приём солнечных ванн, водные процедуры и свежий воздух. Но есть ли от закаливания ощутимый эффект? И существуют ли какие-то особые правила закаливания для детей?

Польза закаливания

Чтобы человек как можно дольше оставался здоровым, системы, гармонизирующие состояние организма, должны поддерживать постоянную температуру независимо от изменений в окружающей среде^[1]. И правильные закаливающие процедуры способствуют укреплению защитных сил организма.

Систематическая тренировка этих процессов, которой и является закаливание, может помочь гармонизировать работу всего организма. За счёт этого:

- улучшается работа нервной и эндокринной систем;
- активизируются обменные процессы: кровообращение, дыхание, изменяется состав крови;
- повышается общая выносливость организма;
- сон может стать более спокойным;
- повышаются устойчивость к метеорологическим факторам и сопротивляемость различным заболеваниям.

Как показали исследования, закалённые дети могут болеть реже^[2].

Методы закаливания детей

Закаливание — это комплексный процесс. И первый шаг, который нужно предпринять перед тем, как перейти к процедурам, — наладить режим дня. Только после того, как малыш начнёт [жить по режиму](#), гулять, ложиться спать и [правильно питаться](#), можно начинать программу закаливания. Перед началом закаливающих процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Простые, но довольно эффективные методы повышения резервных сил организма, могут включать^[3]:

- **Воздушные ванны**

Первой закаливающей процедурой для ребенка могут стать воздушные ванны. Начинать приём надо с небольших интервалов — не более 3–5 минут, в дальнейшем увеличивая время и постепенно снижая температуру. Температура воздуха в комнате для закаливания грудничка должна быть 23 °С, в возрасте от 1 до 3 месяцев — 21 °С, от 3 месяцев до 1 года — 20 °С, старше 1 года — 18 °С^[4].

- **Закаливание на солнце**

Ультрафиолетовые лучи могут активно влиять состояние здоровья. Крайне осторожно нужно выводить на солнце детей в возрасте до трёх лет. Летом рекомендуется проводить световоздушные ванны при температуре 22 °С и выше, а для детей до трёх лет — до 20 °С и лучше в безветренную погоду с 8 до 12 часов дня. Продолжительность варьируется — от 3–5 минут в начале с ежедневным увеличением до 30–40 минут и более. Оптимальное время для прогулок — с 9 до 12 часов дня. Недопустимо пребывание детей на открытом солнце при температуре воздуха 30 °С и выше из-за возможного перегрева^[4].

- **Водные процедуры**

Водные процедуры могут проходить как до, так и после солнечных ванн. По окончании ребёнка обязательно нужно вытереть, даже если температура воздуха высокая.

Начинают закаливание этого типа обычно с влажного обтирания. Оно проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1–2 минуты. Начинать нужно с рук — от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спина до лёгкого покраснения. Начальная температура воды в возрасте 3–4 лет — 32°С, 5–6 лет — 30°С, 6–7 лет — 28°С. Каждые 3–4 дня нужно снижать её на 1 градус, доводя до 18–22°С летом и 22–25°С зимой.

Когда ребёнок адаптируется, от обтираний можно переходить к обливаниям. Действия должны происходить в такой

последовательности . После обливания ребёнка вытирают насухо до лёгкого покраснения. Вначале температура воды должна быть 35–37 °С, затем каждые пять дней её снижают на один градус и доводят до 28°С.



Как сделать всё правильно

Основные правила закаливания для детей^[5]:

Что делать

Систематически проводить закаливающие процедуры во все времена года без перерывов с постепенным увеличением длительности процедур.

Правильно подбирать время закаливания.

Индивидуально подходить к закаливанию каждого ребёнка.

Не допускать переохлаждения.

Зачем

Если процедура прерывается хотя бы на 10 дней, эффект может исчезнуть, а процедуру необходимо начать заново.

Первая процедура закаливания должна длиться не более 15 минут, каждая последующая на 10–15 минут дольше. Её надо начинать не ранее чем через 1,5–2 часа после еды ребёнка и заканчивать за 30 минут приёма пищи. Лучше проводить закаливание в первой половине дня.

Необходимо помнить, что методы по закаливанию новорождённого могут отличаться от методов, одобренных для детей постарше. Также необходимо учитывать общее состояние здоровья ребёнка и индивидуальные противопоказания.

После короткого воздействия холода общее самочувствие ребёнка может улучшиться. Но если процедура слишком длительная, то эффект может быть противоположным. Если ребёнок бледнеет и дрожит,

Что делать

Процедуры закаливания лучше проводить в виде игры на фоне положительных эмоций.

Зачем

значит, к этой температуре он ещё не адаптирован.

Они не должны вызывать у ребёнка дискомфорт и состояние стресса, а приносить положительные эмоции и доставлять удовольствие.

Контрастное и интенсивное закаливание

К интенсивным относятся любые методы, при которых возникает даже кратковременный контакт обнажённого тела ребёнка со снегом, ледяной водой или воздухом отрицательной температуры. Дети раннего возраста еще не готовы к подобным экстремальным воздействиям^[6].

Однако существуют виды контрастного закаливания, которые можно расценивать как переходную ступень между традиционным и интенсивным. Наиболее распространённым и безобидным из них является контрастное обливание конечностей ребёнка. Необходимо соблюдать правило — нельзя обливать холодные ножки и ручки холодной водой, их нужно предварительно согреть.



Плавание — одна из самых эффективных форм закаливания. Оно сочетает в себе пользу от воды, воздуха, пониженной температуры и двигательной активности^[6].

Как правильно закалять ребёнка: ограничения

Нарушение правил закаливания для детей приводит к снижению или отсутствию положительного эффекта от процедуры.

К сожалению, при отсутствии регулярности эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, примерно 3–10 дней. Для достижения устойчивого положительного эффекта процедуры необходимо проводить регулярно как минимум месяц. Но не следует форсировать процесс и переходить к стрессовым нагрузкам. Это может привести к срыву механизмов адаптации, появлению или обострению хронических заболеваний.

Важно помнить, что водные процедуры с понижением температуры запрещены детям с как с острыми, так и с хроническими заболеваниями. При любом хроническом заболевании индивидуальные рекомендации по закаливанию необходимо получать только от специалиста^[7].