

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Закаливание младенцев



Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды путем систематического воздействия этими факторами (холодный воздух, солнце, вода). Чтобы не нанести вред ребенку, при закаливании необходимо соблюдать несколько правил – делать нужно все постепенно и регулярно, и прежде чем начать закаливающие процедуры, посоветуйтесь с врачом. Закаливать младенца можно, используя воздушные или водные процедуры. Воздушное закаливание обычно проводится перед каждым кормлением, во время пеленания или туалета. Во время общего воздушного закаливания ребенка на некоторое время обнажают полностью при температуре не выше 18 градусов по Цельсию в сумме 2,5 – 3 часа в сутки. Для физически зрелых детей сеансы могут быть продолжительностью 10 – 15 минут. Для профилактики опрелостей можно оголить только нижнюю часть тела. Младенцам нежелательно как переохлаждение, так и перегревание. Часто родители стремятся обеспечить ребенку максимальный комфорт – держат его в жаркой комнате, излишне тепло одевают. И действие механизма, созданного природой, нарушается тем больше, чем сильнее «забота». Необходимо помнить, что примерно при температуре от 32 до 34 градусов по Цельсию мускулатура полностью расслабляется. Комфортной комнатной температурой воздуха для одетого малыша считается 18 – 19 градусов. Спать ребенку следует не в жаркой комнате. Даже зимой можно оставлять его на закрытой веранде или балконе при условии, что нет сильного мороза. В этом случае полезно держать открытой форточку или периодически проветривать помещение. Солнечные

ванны показаны перед водными процедурами. Детям до года они вредны. Загорать лучше весной и осенью, а летом – только под рассеянными лучами. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха +30 градусов по Цельсию.

Кроме того, проводится водное закаливание прохладной водой после каждого купания. Детям до года, начиная с 2-3 месяцев, закаливание нужно начинать с обтирания. Сначала делают сухие обтирания до появления легкой красноты в течение двух недель, затем переходят к влажным. Используют варежку из мягкой ткани, смоченной водой (начальная температура 35 градусов С, конечная 30 градусов С). Температура снижается на 1 градус через 2 дня на третий. Сначала ребенку обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину. После влажного обтирания надо сразу же растереть кожу ребенка сухим, мягким полотенцем. С девяти месяцев можно начинать обливание. Начальная температура воды 35 градусов С; снижать температуру нужно через два дня на третий на один градус. Через месяц доходим до конечной температуры 26 градусов (голову не мочим). Контрастный душ не рекомендуется детям до 1,5 лет. Хороший закаливающий эффект дают занятия в бассейне. Важно учитывать настроение ребенка – закаливание должно доставлять удовольствие. Если ребенок плачет, закаливание не проводится. Главным критерием правильности программы закаливания является отличное настроение ребенка, его высокая двигательная активность и предупреждение простудных заболеваний.

