

Часто болеющих детей порой называют незакалёнными. Давайте устраним это упущение! Лето – самое подходящее время, а дача – идеальное место.



Наш эксперт – врач-педиатр Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, кандидат медицинских наук Андрей Образцов.

НАЧИНАТЬ закалывать детей можно с первых месяцев жизни, но делать это надо постепенно и без экстрима.

### Никогда не рано, никому не поздно

Даже если ваши дети уже школьники, а вы никогда раньше их не закалывали, ещё не все пропало. Делайте это вместе с ними. И бабушек с дедушками привлекайте. Закаливание не только укрепит иммунитет, но и оздоровит нервную и костно-мышечную системы, улучшит работу внутренних органов, активизирует обмен веществ, поднимет тонус и настроение, уменьшит метеозависимость.

Суть метода в постепенной, регулярной, дозированной тренировке приспособительных возможностей организма (прежде всего сосудов кожи и слизистых дыхательных путей) к постоянно



У закаливания есть противопоказания: некоторые хронические заболевания (почек, сердца и т.д.), любые острые состояния, повышение температуры. Нельзя закалывать ребёнка, если он замёрз. При первых признаках переохлаждения (появление мурашек, дрожание, посиневшие губы, повышенное беспокойство у грудного малыша) сразу прекратите процедуры.

## Солнце, воздух и вода!

### Как закалывать ребёнка

меняющимся условиям среды. В результате повышается сопротивляемость инфекциям, улучшаются процессы терморегуляции. Закалённый человек реже болеет, лучше переносит резкие изменения температуры и влажности воздуха, перепады атмосферного давления. Даже психологическая устойчивость у него повышается.

### «И в жару, и в любой холод»

Солнечное излучение также относится к природным факторам, тренирующим приспособительные реакции организма. Но чаще, говоря о закаливании, мы имеем в виду

## Виды закаливания

### МЕСТНЫЕ



#### Умывание холодной водой.

Начинать надо с 20°C. Затем

постепенно снижать температуру воды до 16–18°C (не более чем на 1°C каждые 5 дней). Сначала моют шею, потом – верхнюю часть груди и руки до локтя.



#### Полоскание горла (минеральной водой, отваром трав).

Служит профилактикой кариеса, стоматита, ангины, ОРВИ (проводить после консультации отоларинголога). Первоначально температура воды должна быть 36–37°C. Каждые 2–3 дня снижайте её на 1°C – до комнатной температуры. Дети, не умеющие полоскать рот, могут пить прохладную воду.



#### Солевое закаливание стоп.

Сначала надо разогреть стопы массажёром. Затем 2 минуты

походить босиком по фланелевому коврику, смоченному 10%-ным раствором поваренной соли. После этого перейти на второй коврик, смоченный чистой водой комнатной температуры. Наконец, выйти на сухой коврик и вытереть ступни насухо. Солевой раствор раздражает рецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп.



#### Обливание ног, контрастные ванны для рук или ног.

Тёплой водой обливаться надо 1–2 минуты, холодной – 10–20 секунд. Чередовать 5–10 раз. Можно разлить тёплую (38–40°C) и холодную воду (сначала всего на 3–4°C ниже) по ведрам или тазам. Ребёнок должен постоять 1–2 минуты в тёплой воде, потом 5–20 секунд – в холодной. И так 3–6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1°C, доводя до 17–19°C. Слабым детям надо заканчивать процедуру горячей водой, крепким и здоровым – прохладной.

### ОБЩЕГО ДЕЙСТВИЯ



#### Воздушные ванны.

Ребёнок должен гулять 2 раза в день в любую погоду (если нет сильного ветра или проливного дождя). Летом можно проводить на свежем воздухе весь день.



#### Солнечные ванны.

Пребывание на открытом солнце (в головном уборе) в безопасное время (до 11.00 и после 16.00) для здоровья полезно. Инфракрасные лучи солнечного спектра способствуют улучшению кровотока, ультрафиолет даёт бактерицидный эффект. Вдобавок в коже вырабатывается активная форма витамина D, благодаря чему улучшаются все обменные процессы.



#### Душ, в том числе контрастный.

Начинать надо с прохладной воды, затем облить руки и ноги холодной, потом включить тёплую. После трёх повторений закончить холодным обливанием.



#### Обливание.

Начальная температура воды – 35–34°C. В дальнейшем её постепенно снижают до 26–24°C.



#### Плавание в бассейне, реке, море.

Температура воды для начала не должна быть ниже 22°C. Если у ребёнка посинели губы, пошли мурашки по коже, следует незамедлительно вытащить его из воды, согреть и дать тёплое питьё.



#### Ходьба босиком (по влажной гальке, траве, песку).

Это профилактика плоскостопия и общеукрепляющая методика, поскольку на стопе находятся рефлексогенные точки-проекции всех внутренних органов. Начинать надо с 3–4 минут. Увеличивая продолжительность ходьбы на 1 минуту в день, довести её до 30–40 минут. Дома можно ходить по массажным коврикам или по ребристой доске.

## По всем правилам

Закаливание будет успешным, если следовать главным принципам.

**✓ Безопасность.** Проконсультируйтесь с врачом, который в зависимости от состояния ребёнка порекомендует режим и комплекс закаливающих мероприятий. Детям со 2-й группой здоровья температура воды при проведении водных процедур должна быть на 2°C выше, чем для детей 1-й группы. При 3-й группе здоровья показаны воздушные ванны, а водные процедуры – с большой осторожностью.

**✓ Постепенность и последовательность.** Ни с того ни с сего окатить ребёнка ледяной водой из ведра не означает закаливание. Начинать надо с воздушных ванн, продолжить холодными умываниями и обливаниями ножек и ручек (лучше даже обливаниями). И только потом можно перейти к общим обливаниям, а затем, возможно, и к купанию в холодной воде.

**✓ Позитивный настрой.** Закалывать ребёнка нужно в виде игры. Но если малышу не нравится, он плачет, убегает, не надо его заставлять! Толку от этого не будет, а вред возможен. Для укрепления иммунитета с «неженками» достаточно просто больше гулять (потребность детей в кислороде в 2 с лишним раза выше, чем у взрослых) и не кутать их в сто одежек (дети чаще заболевают от того, что вспотели). Время на свежем воздухе надо проводить активно: кататься на велосипеде, ходить в походы, купаться в речке, гонять мяч.

**✓ Систематичность.** Польза от закаливания достигается за несколько месяцев, исчезает же буквально через 2–3 недели (у грудничков уже через неделю), если прекратить процедуры. Поэтому, коль взялись за это, продолжайте и в городе круглый год.

**✓ Комплексность.** Чтобы закаливание было максимально эффективным, его надо сочетать с правильным питанием, физической активностью и психологическим комфортом.

воздействие холода. Наш организм реагирует на него так: сначала происходит сильное сужение сосудов кожи и слизистых верхних дыхательных путей, отчего кожа бледнеет, а теплоотдача снижается. Когда организм привыкает к холоду – сосуды расширяются, кожа разогревается, краснеет, при этом улучшаются кровоснабжение и питание тканей, активизируется обмен веществ, мобилизуются защитные силы организма. Правда, если воздействие холода не прекращается, наступают переохлаждение и новое резкое сужение сосудов – возникает риск заболеть. У незакалённых детей и взрослых третья стадия наступает сразу после первой, поскольку их сосуды нетренированные.