



Закаливание ребенка в домашних условиях

Лучший способ оградить ребенка от болезней — проводить своевременную и грамотную профилактику. Одним из лучших превентивных способов по праву считается закаливание. Однако бросаться с головой в экстремальные процедуры не стоит, родителям необходимо учитывать разные факторы, такие как состояние

здоровья малыша, особенности его иммунитета, его возраст.

Закаливание детей — это комплекс мер по воздействию на детский организм разных природных факторов, таких как солнечный свет, вода, воздух и так далее. Часто в его основе лежит контраст (понижение и повышение температуры окружающей среды по отношению к температуре тела ребенка, повышение и понижение атмосферного давления. Цель — привести организм в «боевую готовность», адаптировать его к возможным внешним стрессам, тем самым повышая его способность противостоять негативному воздействию.

Закаливаться никогда не поздно! Начиная с трех лет можно использовать контрастный душ, а с 4 лет ребенка можно обливать холодной водой на улице, правда, без фанатизма. С трехлетнего возраста ребенку можно разрешать в летнее время в теплый денек довольно долго находиться на свежем воздухе в одних трусиках. Полезно систематическое посещение бассейна.

Советы доктора.

- Менять условия (температуру воды, например) следует исключительно постепенно. Резкий скачок может негативно отразиться на самочувствии ребенка.
- Проводить процедуры желательно в игровой форме, чтобы кроха воспринимал происходящее как веселое занятие и хотел закаливаться.
- Если ребенок начинает неадекватно воспринимать очередное повышение или понижение температуры воды и воздуха, он плачет и **капризничает**, следует прекратить процедуру, а на следующий день вернуться к предыдущему уровню температур.
- При обливании и обтирании следует прикрывать половые органы мальчиков, чтобы не допускать перепадов температуры в районе гениталий, так как это впоследствии может негативно отразиться на репродуктивной функции.
- Перекармливать ребенка ни в коем случае нельзя. Кушать он должен, когда он сам этого хочет, а не тогда, когда «пошло время», по мнению мамы и папы. Здоровый малыш всегда немного голодный, в меру худой и очень подвижный. Эти три слова и должны стать ориентирами для заботливых родителей.
- Одним из наиболее важных факторов своей системы закаливания создание нормальных условий в доме, где живет ребенок. Нужны регулярные проветривания в любое время года, особенно если малыш заболел. Температура воздуха в помещении не должна превышать 18-20 градусов, влажность - 40-60%.
- Нельзя кутать ребенка, его следует всегда одевать по погоде. Так, как вы одеты сами. Терморегуляция маленького тела может быть нарушена уже тем, что чрезмерно любящая мама или бабушка нарядила карапуза на прогулку в 2-3 кофточки и пару курток сверху. Потливость — верный путь к простуде.
- Руководствоваться родители должны реакцией ребенка на закаливание. Температура воды, воздуха — это факторы сугубо индивидуальные, у одних они будут выше, у других ниже, все зависит от того, насколько комфортно будет себя чувствовать при проведении процедур малыш.