

ЛЕТО - ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ



Закалка детского организма совершенно необходима для его крепости и здоровья. И лучше всего начинать закалять ребенка уже с рождения. Но в силу разных причин многие родители откладывают столь важное мероприятие на потом и со временем приходят к выводу, что закаливание детей летом — самая лучшая идея. В теплое время года детский организм более крепок, вирусные заболевания несколько снижают свою активность, да и возможностей заняться здоровьем ребенка появляется несколько больше по сравнению с холодным временем года, в том числе и по причине погодных условий. Так нам кажется.

В действительности начинать закалять малыша можно в любое время года. Но сегодня мы поговорим о том, чем отличается закаливание детей летом.

Правила закаливания детей летом

Практически во всех случаях, когда родители приходят к твердому решению начать закалять ребенка, этому предшествуют частые детские болезни. Несколько вирусных заболеваний только за одну зиму, может даже, уже не один диагностированный случай воспаления, бесконечные больничные на работе и пополнение домашней аптечки все новыми лекарствами... Рано или поздно наступает момент, когда нервы у родителей сдают, и они всерьез задумываются над тем, что ребенка нужно начать закалять!

Интересно, что все при этом думают, что начинать закалку, конечно же, следовало бы с рождения. Но что сделано, то сделано, а сейчас ребром встал вопрос, как жить дальше.

Между тем если к уходу за новорожденным подойти правильно с первых дней его жизни, то думать о том, как закалить ребенка, вообще не придется. Потому что человеческий детеныш рождается уже закаленным — он проходит естественный отбор, прежде чем появиться на свет, и учится приспосабливаться к изменениям окружающей его среды, то есть адаптироваться к разным условиям. Все, что нам остается, это просто поддерживать способность его организма жить и выживать в естественных для него условиях, не «улучшая» их искусственным образом. Практика показывает, что дети, которых укутывают, перекармливают и держат в стерильной среде, болеют значительно

чаще, тяжелее и серьезнее, чем те, которые едят, когда и сколько хотят, одеваются по своему усмотрению и контактируют с окружающими их микроорганизмами.

Должно уже стать понятным, как сделать так, чтобы организм ребенка не ослабевал. Главные правила просты и легко выполнимы, они не требуют проведения специальных мероприятий и закаливающих процедур, а сводятся лишь к определенному образу жизни, который родители должны вести сами и прививать своему ребенку с рождения.

Итак, если Вы хотите, чтобы ребенок рос закаленным, то можно посоветовать следующее:

1. Гуляйте с ребенком каждый день независимо от погоды и возраста! Если погода плохая — гуляйте меньше, при хорошей — как можно больше! Но непременно каждый день, если ребенок не имеет температуры. Даже при соплях и кашле прогулки будут полезны, только стоит делать поправку на состояние здоровья, то есть если у ребенка побаливает горло, то нужно позаботиться о том, чтоб он не вдыхал свежий воздух или в противном случае остаться дома.
2. Не укутывайте ребенка и не бойтесь переохлаждения. У детей процессы обмена веществ протекают быстрее, чем у взрослых, а это значит, что если Вам тепло, то малышу — жарко. Вообще есть рекомендации, как следует одевать ребенка в зависимости от возраста и времени года — изучите их. К примеру, при температуре от 23 градусов на нем должно быть не более одного слоя одежды (тонкой, хлопчатобумажной). Более старшему ребенку позвольте самостоятельно определять количество одежды: если он говорит, что ему жарко — верьте! И помните, что ребенок быстрее заболит, если он вспотел, чем если он замерз.
3. Никогда не кормите детей насильственно и не заставляйте есть. Хочет есть — хорошо, не хочет — нагуливайте аппетит, больше проводите времени на улице, увеличивайте двигательную активность и добивайтесь того, чтобы он проголодался и сам попросил. Ребенок не голоден, когда не тратит энергию (на движение, на поддержание стабильной температуры тела).
4. Обеспечьте активный досуг ребенку. Никакие занятия не могут и не должны быть более важными, чем подвижное время препровождения. Нужно найти возможность гулять и двигаться — это приоритет. Родители обязаны выделить из своего плотного графика время для прогулок с ребенком.
5. Поддерживайте оптимальные условия микроклимата в квартире. Следите за тем, чтобы температура воздуха в помещении не превышала 22 градусов (а в спальне во время сна не поднималась выше 18 градусов), оптимальная влажность воздуха в помещении колеблется от 50 до 70%. Все пылесборники из детской нужно убрать и регулярно проводить влажные уборки и проветривания. Если в комнате прохладно, то надеть дополнительную кофточку, а не повышать температуру воздуха.
6. Ребенок должен ходить в квартире босиком. И начинать необходимо сразу с момента, когда кроха делает свои первые шаги. Если это время давно уже в прошлом, то для начала снимите тапочки и бегайте в носочках, потом замените плотные носки на тонкие, а затем и вовсе откажитесь от них. Если нога ребенка

холодная, но при этом остается красно-розовой, то это признак хорошо работающего теплообмена.

7. Не бойтесь открытых форточек. Герметически запаковывать квартиру не нужно! В идеале спать при открытой форточке, но для начала (если ребенок уже приучен к герметизации) можно просто находиться в комнате с открытым окном несколько минут, постепенно увеличивая это время.
8. Не грейте ребенку питье. Пусть пьет комнатной температуры, а со временем температуру напитков желательно понижать, доведя до такого состояния, чтобы ребенок спокойно и без негативных последствий мог пить напитки из холодильника.
9. Не купайте ребенка в горячей воде. Она должны быть умеренно теплой, и больше на эту тему информации можно найти в том числе и в Интернете. Чтобы не пришлось потом долго и нудно снижать температуру воды для купания, доводя ее до оптимального состояния, не следует ее перегревать изначально. Также важно с самого начала приучиться умываться холодной водой.
10. Не стерилизуйте мир ребенка. Нельзя злоупотреблять антибактерицидными мылами и прочими средствами, постоянным и длительным использованием кипяченой воды для купания, повсеместной обработкой рук и пр. Следует понимать, что вместе с патогенными бактериями дезинфицирующие средства убивают и естественную флору, которая борется с этими самыми микробами.

Кроме того, старайтесь исключить или хотя бы минимизировать контакт ребенка с синтетическими моющими средствами. Понятное дело, что качество питания тоже играет важную роль (лучше небольшой кусочек рыбы или мяса, чем пачка печенюшек).

Итак, закаливание — это оптимизация образа жизни, а не разовая акция, предусматривающая проведение неких процедур. Существует много определений этого понятия, но смысл закаливания всегда остается одинаковым: повысить способности организма противостоять изменению погодных, климатических и прочих факторов, которые могут приводить к простудам, путем воздействия на организм этих самых факторов. То есть закаленный ребенок не будет заболеть только лишь оттого, что выпил холодного, пробежался по полу босиком, попал под дождь или под сквозняк.

Следует понимать, что закаливание не защищает от вирусных инфекций, но помогает заболеть реже, переносить болезнь легче и выздоравливать быстрее. «Закаленные» тоже болеют ОРВИ, особенно если они посещают детский сад или школу. Но поскольку сердечно-сосудистая система у таких детей более здоровая и выносливая, то осложнения после гриппа встречаются значительно реже. А еще закалка повышает стрессоустойчивость детской психики и повышает умственные способности ребенка.