

# ՅՈՒՆԱՆՆԵՐ



*Надо ли закаливать ребенка  
и как это делать грамотно?*

*Или можно вообще не напрягаться?*

*Почему одним детям закаливание на пользу, а у  
других обливание холодной водой провоцирует  
все новые простуды? Попробуем  
разобраться, что можно считать  
закаливанием.*



# Обливать или нет?

Действительно, есть дети, которых никогда не закаливали специально, и они при этом не болеют. Что ж, им повезло, у них очень хороший иммунитет. Кроме того, родители сами могут не знать, что они все же закаливают ребенка, даже не догадываясь об этом: легко одевают на улицу, часто проветривают помещение, сохраняя в нем достаточно прохладную температуру, регулярно вывозят малыша за город. В то же время для других детей закаливание даже прохладной водой совершенно не подходит. Их сосуды таковы, что при охлаждении температура тела резко падает сразу на 2-3° С и очень медленно восстанавливается до нормальной. Их организму некомфортно в прохладной воде, и они сопротивляются такому закаливанию. В этом случае не нужно мучить ребенка. Контраст — вот, что главное, а он может быть и при чередовании очень теплой и не очень теплой воды в двух тазиках или в душе. И это тоже будет считаться закаливанием.

Если ребенка закаливают по всем правилам, а он все простужается, вероятно, в организме существует какой-то инфекционный очаг. Более того, этот очаг — кариозный или гайморитный — может быть даже не у самого ребенка, а у его родителей: Именно поэтому к закаливанию (тем более, если речь идет об обливании холодной водой) стоит подходить серьезно, собрав анамнез и ребенка, и родителей.



# О сути процедур

Можно сказать, что ребенок начинает самостоятельно закаливаться, едва родившись. Появляясь из материнской утробы, где температура была  $38^{\circ}\text{C}$ , он попадает в совершенно иной климатический режим. Это и есть его первый опыт воздушно-контрастного закаливания. Наша терморегуляция происходит на двух уровнях: химическом энергообмене, осуществляемом на уровне клетки, — это нам всем дано от рождения, и на физическом уровне, то есть сокращении сосудов. Вот этот второй уровень можно и необходимо поддерживать и тренировать с самого раннего детства.

Родители закаливают детей по-разному. Для кого-то достаточно ежедневного обливания ножек ребенка прохладной водой в ванне, экстремалы бегают с малышом босиком по снегу. А иные вообще никак специально не закаливают своего ребенка и даже активно выступают против любых методик подобного рода. И нередко дети у этих скептиков болеют не больше, чем у сторонников закаливания.

Все дело в том, что закаливание — вовсе не обязательно только тренировка холодом. Специальные закаливающие процедуры — это и контрастные воздушные, и водные процедуры, и солнечные ванны. Что касается таких методов закаливания, как обливание младенцев или неподготовленных детей ледяной водой или обтирание снегом, подавляющее большинство врачей выступают резко против подобных мер.



Фанатизм в отношении здоровья своего ребенка, к сожалению, редко оставляет место здравому смыслу. Принцип золотой середины в закаливании — самый оптимальный способ сохранить и упрочить здоровье ребенка.

# С чего начать?

**Вот несколько весьма простых и безопасных, опробованных и рекомендованных врачами начальных способов закаливания ребятшек детсадовского возраста.**

1. Ежевечерне в ванну, где стоит кроха, на ножки до голени выливать ведро воды (37°C). Карпуз, активно топя, должен сбить воду в слив. По окончании процедуры необходимо вытереть малыша насухо.

2. Контрастное обливание. Поставьте в ванну два таза так, чтобы вода покрывала ноги ребенка примерно до середины голени. В одной емкости вода — 38–40°C, в другой — на 3–4°C ниже. Поочередно 3–6 раз погружайте предварительно согретые ноги малыша в воду на 1–2 минуты. Постепенно, день за днем, температуру воды в холодном тазике можно понижать, ориентируясь на состояние ребенка. Здоровым детям заканчивают процедуру холодной водой, ослабленным — горячей.



# Не навреди!



Чтобы не нанести вред ребенку, при закаливании необходимо соблюдать несколько элементарных правил. Во-первых, прежде чем начинать закаливающие процедуры, посоветуйтесь с лечащим врачом. Во-вторых, делайте все постепенно. Один из решающих принципов закаливания — регулярность. От перерыва более, чем в две недели закаливающий эффект убывает. Психологическое состояние, и ваше, и ребенка, тоже очень важно. Закаливайтесь вместе с ним, и дело пойдет веселее и эффективнее. Не забывайте о других, кроме водного, способах закаливания. Солнечные ванны, например, показаны перед водными процедурами, а не после. Причем, какая бы ни стояла жара, окунувшись, влажную кожу нужно вытирать насухо, иначе детский организм может переохладиться. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн для детей является температура воздуха  $+30^{\circ}\text{C}$ .

Помните, что крайне осторожно солнечные ванны при более низкой температуре назначают даже трехлетним, а детям до года они просто вредны. Малышам лучше всего подставлять лицо под солнышко весной и осенью, а летом идеально загорать под рассеянными лучами. Не менее важно и не перекутывать ребенка. Если с прогулки он приходит вспотевшим, значит, его одели слишком тепло.

## Что естественно, то полезно

Практическими медицинскими исследованиями в московских детских садах доказано, что наиболее эффективным и в то же время щадящим является воздушно-контрастное закаливание детей. Для этого одну комнату прогревают до 21-24°C, а в другой поддерживают температуру на 3-5°C ниже.



Постепенно, в зависимости от возраста детей, температуру во второй комнате в течение нескольких месяцев понижают. Подобный же естественный способ закаливания идеален для дачи (кстати, все закаливающие процедуры лучше начинать в теплое время года). На даче эффект двух комнат с разными температурами выполняет, собственно, сам дом и двор, куда ребенок периодически попеременно забегает.

Замечено, что деревенские жители, вынужденные с малых лет то и дело выбегать в любую погоду во двор, лишь накинув легкую одежду, гораздо меньше подвержены простудным заболеваниям, чем горожане.

Что касается пробежек босиком по травке, то летом они не возбраняются. Не только разная температура поверхности, но и различная ее фактура хорошо влияет на рецепторы стопы, которые, в свою очередь, напрямую связаны с рецепторами слизистой носа.