***Закаливание грудных детей***

*Думается, не нужно объяснять родителям, насколько важно укрепление иммунитета у ребенка с рождения естественными способами, в частности, имеем в виду закаливающие процедуры. Особенно усиление защитных функций организма важно для детей, находящихся на* [***искусственном вскармливании***](http://privivki-detyam.ru/iskusstvennoe-vskarmlivanie-novorozhdennogo.-kogda-mozhno-pereyti-na-iskusstvennoe-vskarmlivanie.html)*.* ***Закаливание грудных детей*** *дает в дальнейшем хорошие результаты: ребенок меньше  подвержен неблагоприятному воздействию окружающей среды, ему нестрашны перепады температур и ветер. Благодаря закаливанию, сосуды носоглотки становятся более устойчивыми к воздействию холодом, и это очень важно, потому что у маленьких детей наиболее распространены как раз заболевания дыхательных путей, которые возникают на фоне нарушения кровообращения в слизистой оболочке носа при низких температурах: сосуды сужаются, функция клеток нарушается – дорога вирусам открыта.*

*Но родителям нужно знать, что закаливание обязательно должно быть постепенным. Резкое воздействие низкими температурами вызывает у организма стресс, что не просто не дает закаливающего эффекта, а может даже сыграть в обратную сторону. То есть на фоне полученного стресса у ребенка может случиться расстройство пищеварения (*[***запоры***](http://privivki-detyam.ru/zapor-u-novorozhdennogo.-prichini-zaporov-u-grudnich-detey.html)*,* [***поносы***](http://privivki-detyam.ru/zhidkiy-stul-u-novorozhdennogo.-ponos-u-novorozhdennich.html)*), соответственно при регулярном неправильном закаливании ребенок будет хуже прибавлять в весе, не говоря уже о том, что организм может просто не справиться: охлаждение спровоцирует заболевание.*

*Поэтому, придерживайтесь золотого правила: силу закаливающего раздражителя нужно повышать постепенно. То есть, если обливаете прохладной водой после ежедневного (!)* [***купания***](http://privivki-detyam.ru/pervoe-kupanie-novorozhdennogo.-temperatura-vodi-kak-pravilno-kupat.html)*, то ее температуру снижайте каждый раз на полградуса, а начинайте традиционно с 36 С. Вообще первые закаливающие процедуры для грудничков начинаются с воздушных ванн. До кормления выкладывайте ребенка на одну-две минуты голеньким. Пусть лежит на спинке и на животике. Температура воздуха в комнате при этом должна быть 22-24 С.*

*Водные процедуры по силе воздействия сильнее, нежели воздушные, но поначалу все же рекомендовано начинать с воздушных. Про обливание после купания мы уже писали  выше. Теперь настало время сказать и о пользе* [***прогулок***](http://privivki-detyam.ru/kogda-nachinat-gulyat-s-novorozhdennim.-progulki-s-grudnim-rebenkom.html)*. Гуляние – тоже способствует закаливанию, поэтому регулярно выходите с ребенком на прогулки, увеличивая время пребывания на свежем воздухе (кстати, растущий организм нуждается в поступлении кислорода, что наибольшим образом достигается именно на прогулке). К тому же следите за одеждой**грудничка. Слишком сильное укутывание ведет к тому, что ребенок потеет, особенно если на улице тепло. Следует избегать перегрева и в летнее время года. Но и переохлаждения не должно быть, поэтому выбирайте оптимальное сочетание* [***одежды***](http://privivki-detyam.ru/kak-odevat-novorozhdennogo-v-tom-chisle-na-progulku-zimoy-i-oseniu.html) *для погоды.*

*Эффект от закаливания получается только тогда, когда вы систематически проводите специальные процедуры. Не торопите события, но и не упускайте время. Не забывайте также, что любые ваши мероприятия, направленные на укрепление иммунитета малыша, должны доставлять удовольствие вам обоим. Важно, чтобы ребенок не боялся этих манипуляций, для этого нежно и с улыбкой общайтесь с ним.*

**

# *Закаливание ребенка до года*

*Что есть закаливание для ребенка? Это в первую очередь укрепление защитных сил организма. За счет регулярного проведения закаливающих процедур в детском организме улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ, таким образом, перепады температур уже не провоцируют заболеваемость. Но* ***закаливание ребенка до года*** *имеет свои особенности. Родителям обязательно нужно знать, как проводить процедуры и в какое время. Как правило, в первый год жизни стимуляция иммунитета идет за счет принятия воздушных ванн и водных процедур.*

## *Регулярность закаливающих процедур*

*Если начали закаливание, то делайте это регулярно: большие перерывы или проведение процедур время от времени ведет к ослабеванию адаптационных механизмов и выработанная сопротивляемость к холоду сходит на нет. У детей, не достигших года, этот механизм срабатывает уже после недельного перерыва. Но также имейте в виду, что на момент проведения закаливающих процедур, ребенок должен быть абсолютно здоров и при этом у него не должно быть признаков очевидного охлаждения (холодного носа и конечностей). Подбирайте закаливающие мероприятия в зависимости от времени года, например, летом больше времени уделяйте воздушным ваннам, зимой – обливанию.*

## *Воздушные ванны*

*Детскую комнату нужно постоянно проветривать (не менее четырех-пяти раз в день) при этом разница температур до и после проветривания должна составлять один-два градуса (то есть, если до проветривания 24 С, то после проветривания 22 С). В теплое время года* [***гулять***](http://privivki-detyam.ru/kogda-nachinat-gulyat-s-novorozhdennim.-progulki-s-grudnim-rebenkom.html) *с ребенком рекомендуется по несколько раз в день. Организовывайте сон на свежем воздухе, при этом не забывайте следить за тепловой комфортностью, помните, что маленький носик подскажет вам, замерз малыш или нет.*

*Как только ребенку исполнился один месяц, следует начинать проводить воздушные ванны в сочетании с массажем и гимнастикой. В полугодовалом возрасте ребенок уже должен выдерживать принятие воздушных ванн минут по десять пару раз в день, для детей старше полугода доведите длительность закаливания воздухом до четверти часа два раза в день. Во время воздушных ванн, ребенку нужно активно двигаться. Позаботьтесь о том, чтобы малышу было весело и комфортно. Если заметили синюшные пятна и носик похолодел – нужно быстро одеть кроху, чтобы он дальше не переохладился.*

*Детям до года принятие солнечных ванн не показано. Да и от года до трех лет их нужно проводить  очень осторожно и ни в коем случае не под прямыми лучами. По крайней мере, поначалу рекомендуется находиться в тени деревьев под рассеянным солнечным светом.*

## *Водные процедуры*

*Для детей до шестимесячного возраста рекомендуются ежедневные купания в воде 37 С с обливанием  на один градус ниже, постепенно довести воду для обливания до 28 С. А ежедневные умывания и подмывания делать сначала водой с температурой 28 С, снижая ее каждые пару дней, пока она не достигнет 22 С.*

**

# *Закаливание детей от года до трех лет*

*Если вы* [***закаливали ребенка с рождения***](http://privivki-detyam.ru/zakalivanie-grudnich-detey.-kak-zakalivat-rebenka-s-pervich-mesyatsev-zhizni.html)*, то в период* ***после года до трех лет закаливание*** *будет естественным продолжением, причем существенной разницы для годовалых или трехлетних малышей в процессе нет. Но родителям, которые не закаливали ребенка до этого момента и решили этим заняться сейчас, рекомендуется все-таки просмотреть массу литературы, прежде чем выбрать нужную методику.*

*Дело в том, что некоторые мамы начинают впадать в крайности, делая ставку, например, на моржевание или какие-то супер-пупер новые методики, что не всегда оправданно, а подчас и вредно для детского здоровья. Если ребенок часто болеет, то перед тем, как начать его закаливать, обязательно нужно посоветоваться с врачом, согласовать все действия, иначе можно только навредить слабому организму.*

*Резкое начало, то есть, например, обливание холодной водой будет огромным стрессом для организма, а это сопровождается выбросом гормонов надпочечников, и чем закончится для ребенка – большой вопрос (будет зависеть от выносливости организма на момент проведения такого эксперимента). Родителям свойственно применять разные методики к своему ребенку, но при этом они не всегда учитывают первоначальное состояние ребенка, может быть, он нездоров, возможно, устал или не выспался – все эти факторы повлияют на исход.*

*К тому же немногие родители способны отдавать себе отчет в том, какой это кропотливый труд – закаливание ребенка. В первую очередь нужно придерживаться системного подхода, если занятия нерегулярны – все коту под хвост. Прежде чем начать, нужно знать особенности организма ребенка, но почему-то иногда мамы, не думая, начинают применять чьи-то там методы, даже не подозревая о том, приятны ли малышу эти процедуры, а между тем, важен и настрой и состояние здоровья.*

## *Закаливание ребенка*

*Если вы все же решились, то следующие советы помогут вам организовать закаливающие процедуры*

* *Проводите проветривание помещения до снижения температуры в комнате на два градуса. Если проветривание несквозное, то можно в присутствии ребенка.*
* *Общие обтирания или душ с постепенным снижением (не за один день) температуры с 36 С до 28 С (душ также оказывает массирующее действие). Время пребывания до полутора минут - тоже постепенно.*
* *Подвижные игры в комнате без одежды в течение 10 минут.*
* *Детям от года разрешены солнечные ванны, но при температуре воздуха не выше 30 С и постепенно, начиная с 10 минут, и то не под прямыми лучами (благоприятное время - до полудня).*
* *Детям от 1,5 до 3 лет можно уже тестировать воду в открытых водоемах, но при ее температуре не ниже 21 С и на пару минут для начала.*
* *Очень действенным является банальное обливание ног прохладной водой  в зимнее время.*
* *Также полезно ходить босыми ногами по шероховатой поверхности, так как массируются ступни, от которых идут импульсы ко всем органам.*

*Ну и последнее: если уж хочется сделать ребенка закаленным, начните с себя, так вы, по крайней мере, сами прочувствуете, насколько приятны или некомфортны те или иные процедуры.*

**

# Закаливание детей старше трех лет

*Если вы ранее не* ***закаливали ребенка****, то начинать лучше в теплое время года на даче, где ребенок будет и свежим воздухом дышать, и ветерком обдуваться и солнышком обогреваться. В целом задача закаливания – в повышении устойчивости иммунитета к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Но главный принцип – никаких резких воздействий и регулярный подход. Помните, что процедуры закаливания можно проводить лишь тогда, когда малыш абсолютно здоров или, по крайней мере, прошло две недели с момента его выздоровления. Во время болезни закаливающие мероприятия приостанавливают.*

*Детям старше трех лет рекомендуется больше бывать на свежем воздухе, поскольку растущий организм нуждается в кислороде. Для ребенка имеют значение все факторы: влажность и температура воздуха, наличие ветра. Организм должен адаптироваться к изменению погодных условий, поэтому гулять рекомендуется в любую погоду (за исключением слишком морозных дней зимой).*

*Отличным закаливающим эффектом обладает купание. Посещайте с ребенком бассейн. Для детей старше трех лет приемлемая температура воды 25-27 С. Начинают, как правило, с окунаний, первичное присутствие в воде для детей старше трех лет составляет пять-десять минут. В последующие занятия увеличивается до 25-30 минут.  После купания поверхность кожи ребенка освобождается от капель полотенцем, растираются стопы ног.*

*В летнее время также приветствуются водные процедуры в открытых водоемах. Для первого раза достаточно двух погружений в течение полутора минут. В следующие разы время пребывания в воде постепенно увеличивать. Важно, чтобы температура воздуха при этом была не ниже 24-25 С.*

*Другим методом влажного закаливания является контрастный душ или обтирание влажным полотенцем. Температура воды для обтирания 28 С. Душ делайте приятно горячим или прохладным. Если проводите вечером, то заканчивать следует на горячей воде.*

*Однако, если ваш ребенок часто болеет (*[***простужается***](http://privivki-detyam.ru/prostuda-u-detey.-simptomi-prostudi-u-rebenka.html)*), проконсультируйтесь для начала с врачом, дабы не навредить организму. Закаливание – это, конечно, хорошо, но всегда нужно учитывать индивидуальные особенности здоровья ребенка. К тому же у разных детей разный порог восприимчивости холода и тепла. Если ребенок у вас при проведении процедур будет постоянно мерзнуть, то вы рискуете усугубить ситуацию. Все мероприятия по закаливанию должны приносить радость.*

**