

Закаливание

или первый шаг на пути к здоровью.

Умывание. Это самый доступный в быту вид закаливания. С конца первого года жизни дважды в день, утром и вечером, личико, шейку, ручки до локтей ребенка моют прохладной водой. Начинать надо с воды, имеющей температуру 30-32 ОС, постепенно снижая ее до комнатной температуры, а затем использовать воду из-под крана (но не ниже 18 ОС). Детям полутора лет рекомендуется обмывать и верхнюю часть грудки. После этого малыша растирают махровым полотенцем до легкого покраснения кожи.

Гигиена. Обычное купание в ванне тоже можно использовать как закаливающую процедуру: после купания ребенка обливают водой контрастной температуры (на 1-2 ос ниже, чем температура в ванне). После этого ребенка насухо вытирают.

Местная ванна. Игра с водой может быть использована для закаливания как местная ручная ванна. Следует помнить, что кисти рук (так же как и стопы) являются важными зонами-теплообменниками: через эти области отводится 70% тепла. При играх с водой ее температура не должна быть ниже 28 Ос. Наблюдая за реакциями детей, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, переохлаждения организма.

В теплое время года после предварительного закаливания воздухом игры с водой и обливание можно проводить под открытым небом, защитив при этом место игр от ветра.

Влажные обтирания производят смоченной в воде и отжатой тканью (рукавицей), куском чистой фланели. Сначала обтирают верхние конечности по направлению от пальцев к плечу, затем ноги по направлению от стопы к бедру, далее грудь, живот и в последнюю очередь спину. Важно помнить, что каждую часть тела после обтирания необходимо вытереть насухо до легкого покраснения кожи, точно так же, как при сухом обтирании. При этом сочетают действия водной процедуры с массажем. Длительность одной процедуры 1-2 мин. По окончании обтирания ребенок должен быть тепло одет. Начальная температура воды 35-36 ОС, конечная температура 30 ос (ниже - в зависимости от реакции ребенка). Общие обливания можно проводить в ванне, при отсутствии последней - в тазу.