

**Закаляйся, если  
хочешь быть  
здоров!**



# Когда начать?

Закаливать ребенка никогда не поздно и в то же время никогда не рано. Больше того, доказано, что закаливание беременных женщин и новорожденных детей по особой методике дает прекрасный эффект. Конечно, речь не идет о моржевании новорожденного или о сауне с первых дней жизни, но и самым маленьким вполне можно создать условия, которые бы тренировали их сосуды.

Очень полезны воздушные ванны – достаточно лишь не торопиться перепеленать ребенка, а дать ему несколько минут побыть голым на воздухе при комнатной температуре. Воздушные ванны удобно проводить и во время занятий гимнастикой, перед ванной. После купания можно облить малыша водой температурой на 2–4° ниже, чем вода в ванне.

Безусловно, закаливание во время острого заболевания бессмысленно и бредно. Когда же можно снова приступить к прощеуром? Это зависит от длительности лихорадочного периода. При нетяжелом ОРЗ нормальная терморегуляция восстанавливается уже через 7–10 дней, при 3–10-дневной температуре – через 2 недели, а после тяжелой пневмонии – через 3–4 недели. В эти сроки можно продолжить начатое до болезни закаливание.



## Как одеть ребенка?

Одежда должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охладилась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота.

К сожалению, наших детей часто кутают без меры. За исключением двух-трех самых теплых месяцев года большинство малышей раннего и дошкольного возраста (а часто и школьники) носят не менее 4-х слоев одежды (кроме верхней) и одеты, как минимум, в 2-3 пары длинных штанов – брюки, рейтязы с поддевыми колготками! Есть дети, которые практически никогда не гуляют в трусиках и майке – они всегда в свитере и шапочке.

Закаливание может происходить и в помещениях, если температура в нем не превышает 18–20° днем, а ночью – ниже на 2–4°. При этом на ребенке не должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под батным одеялом (или то, или другое).

Согласитесь, закаливать закутанного, оберегаемого от малейшего дуновения воздуха ребенка – занятие беспроспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек.

Ничего страшного, если легко одетый ребенок выйдет в холодную погоду на балкон, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется.



# Закаливание детей

Все родители знают, что закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет. Но как это делать, когда начинать – в какое время года и с какого возраста? Обычно детей закаливают “от простуды”, хотя простудные – острые респираторные заболевания (ОРЗ) – вызываются вирусами. В чем же смысл?

В нашем сознании простуда прочно связана с холодной, мокрой погодой, когда дети мало гуляют, проводят много времени в помещении, где легко заражаются вирусами. Кроме того, в самом начале ОРЗ (еще до появления насморка и кашля) больного знобит, он не может согреться. Поэтому возникает ассоциация “чувство холода – простуда (из-за незакаленности) – ОРЗ”.

Охлаждение незакаленного ребенка действительно может способствовать разбуханию вирусной инфекции. Кроме того, терморегуляция у малышей еще не совершенна и охлаждаются они сильнее, чем взрослые.

На первом году жизни у ребенка сохраняются защитные материнские антитела к некоторым вирусам, а затем защита кончается, и дети начинают чаще болеть вирусными ОРЗ – иногда по 6–8 раз в год. Это связано прежде всего с расширением контактов с окружающим миром, в буквальном смысле насыщенным вирусами. С возрастом ОРЗ болеют реже просто потому, что накапливаются антитела к разным вирусам.

**Именно поэтому детям так необходимо закаливание.**



# Основные принципы

Вы ошибаетесь, если думаете, что закаливание обязательно требует применения очень низких температур. Некоторые отчаянные родители силой заставляют своих детей ходить босиком по снегу и купаться в проруби! На самом деле важна контрастность воздействия. Если холод ведет к сужению сосудов, то тепло, наоборот, вызывает их расширение – а мы тренируем как раз способность сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешнего холода или тепла. Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу.

Какие же участки тела лучше всего закаливать? Очевидно, что воздействие на лицо и кисти рук, постоянно находящиеся открытыми, большого эффекта не дает. Конечно, если ребенку закрывают зимой половину лица платком и никогда не снимают варежки, начинать закаливание надо именно с лица и рук, но это – скорее исключение, чем правило.

Очень чувствительны к теплу и холоду подошвы ног – там находится много рецепторов. Хороший эффект дает и холодовое воздействие на кожу шеи, поясницы, однако все же лучше закаливать (водой, воздухом) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо одного участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды сжимутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению.

**Продолжительность закаливающих процедур не должна быть слишком большой – не более 10–20 минут.**



# Водные процедуры

Хорошим закаливающим эффектом обладает контрастный душ – чередуйте теплую воду (до 40°, 30–40 секунд) с более холодной, увеличивая длительность ее воздействия от 15–20 до 30 секунд. Температуру холодной воды снижают на 2–3°С каждые 2–3 дня, первоначально несколько укорачивая время ее воздействия. Конечная температура холодной воды для дошкольников не должна быть меньше 14–15°, для школьников можно опускать ее и ниже, конечно, с согласия ребенка.

Вообще, надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции. Доводить холодовые воздействия до неприятных или тем более болезненных абсолютно недопустимо, поэтому всякие перегибы в этом деле (например, в соответствии с поговоркой “тяжело в учении, легко в бою”) неразумны.

Потом обязательно дайте ребенку возможность побегать босиком по лужам. Хороший закаливающий эффект дает ежедневное мытье ног прохладной водой, холодный душ после ванны. Очень полезно купание. Многие дети купаются “до посинения” – это не опасно, но не нужно. После купания в прохладной воде хорошо разотрите кожу жестким полотенцем до появления красноты (это усиливает на расширение сосудов).

Прекрасную закалку дает плавание в бассейне – не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна.



# Нос и простуда

Почему именно нос? Дело в том, что противовирусная защита чаще всего снижается при нарушении кровообращения в слизистой оболочке носа под влиянием переохлаждения. Охлаждение кожи ведет к рефлекторному сужению кровеносных сосудов – организм уменьшает теплоотдачу, экономя тепло (при очень сильном охлаждении на морозе кожные сосуды расширяются, согревая охлаждаемый участок). Так же реагируют и сосуды носа: при прикосновении кубика льда к коже температура в полости носа снижается на 2°C у неакклиматизированного ребенка и всего на 0,3–0,5°C – у акклиматизированного. При этом функция клеток слизистой нарушается. Снижается выделение ими антител, защитных субстанций, способных убивать вирусы, которые очень часто присутствуют на слизистой носа, как бы подготавливая удобного случая, чтобы проникнуть внутрь организма. Выхождемый воздух хуже нагревается, вирус быстрее размножается и попадает в более глубокие отделы выхаживательных путей.

Тренировать сосуды можно закаливающими процедурами. При постепенном увеличении охлаждения реакция сосудов становится все более умеренной, количество защитных белков в слизистой оболочке носа не будет резко уменьшаться. И это не фантазия – такое действие закаливающих процедур доказано многими исследованиями.



# Закаливание день за днем

Уже с первого года жизни приучайте ребенка к прогулкам на свежем воздухе, желательно не менее 4 часов в сутки. Сперва это сон в коляске на балконе или на улице, затем прогулки, лучше не в коляске, а с активными движениями. В яслях, где дети каждый день гуляют в течение 3-4 часов, респираторная заболеваемость снижается в 3-4 раза.

Воздушная контрастность вполне доступна семьям, имеющим 2 комнаты. Для этого в одной из комнат снижают температуру (открывая форточку или окно) до 10-12, а в другой – оставляют ее на уровне 18-20. Можно устроить подвижные игры, переходя вместе с ребенком из одного помещения в другое.

Если вы начнете закалять своего малыша с здравого возраста и будете следовать приведенным советам, можете с уверенностью считать его достаточно закаленным!

Родители, которые не боятся оставить ребенка на несколько минут раздевшим при комнатной температуре, обливают его после банных прохладной водой, делают несколько раз в день воздушные банны, могут быть спокойны за его сосудистые рефлексы.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ©)