



Что вам нужно знать о закаливании ребенка ?

Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. Они гораздо реже болеют – это знают все мамы ! Как правильно проводить закаливающие процедуры в зависимости от возраста ? Достаточно ли только закаливания для укрепления иммунитета ребенка ?



Основные принципы закаливания детей:

- Проводить закаливающие процедуры систематически.*
- Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры.*
- Начинать закаливание можно в любом возрасте.*
- Не допускать переохлаждения ребенка*
- Избегать продолжительного действия как низких температур, так и перегревания.*
- Правильно подбирать одежду и обувь: они должны быть из натуральных тканей и материалов.*
- Сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем.*
- Никогда не курить в присутствии ребенка.*
- Применять местные иммуномодуляторы для усиления и закрепления эффекта закаливания.*



Закаливание от года до 3-х лет.

В этом возрасте можно использовать более интенсивные методы, особенно, если закаливание проводилось с рождения. Рекомендуется принимать один раз в день прохладный душ (26-28С), заканчивая им ежедневную гигиеническую процедуру.

Продолжительность прохладного обливания: от нескольких секунд до одной минуты.

Важное значение сохраняют прогулки, продолжительность которых должна оставаться не меньшей, чем для детей до года.



При пребывании ребенка на солнце важно соблюдать меры предосторожности:

- Надеть панамку на голову*
- Избегать периода наибольшей солнечной активности (с 12 до 16 часов)*
- Внимательно наблюдать за кожей ребенка: при малейшем покраснении пребывание на солнце следует прекратить на 1-2 дня.*

Ряд ситуаций в этом возрасте требует дополнительной поддержки иммунитета:

- Сезонный подъем заболеваемости*
- Контакт с носителями инфекции(если дома кто-то болеет)*
- Увеличение числа контактов у ребенка, связанное с посещением детского сада, развивающих занятий и с поездками в общественном транспорте.*



ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА СТАРШЕ 3-Х ЛЕТ.

Для детей старше 3-х лет можно использовать контрастные закаливающие процедуры.

Контрастный душ: малыш стоит под «горячим дождиком» 1-2 минуты, а затем под «холодным»-10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

Контрастное обливание ножек: ставят два таза с количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячая (38-40 С), а в другом – на 3-4 С ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты, а затем «перескакивает» в таз с прохладной водой на 5-20 секунд.

Придумайте малышу свою сказку или забавную историю, чтобы проводить процедуру закаливания в виде игры или спектакля.

При наличии факторов риска