

# **ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ**



*Рано или поздно все приходят к мысли, что закаляться нужно. Радуется, что все больше родителей задумываются о закаливании детей. Кто-то еще во время планирования беременности изучает эту тему, кто-то задумывается о закаливании, когда ребенок уже третий раз за месяц болеет.*

## **ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?**

**Закаливание** – это повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям окружающей среды.

*Закаливание детей необходимо для того, чтобы организм хорошо переносил воздействие перепадов температур, чтобы дети не боялись переохлаждения, сквозняков. У закаленных детей снижается заболеваемость и, даже если они болеют, то, как правило, болезнь проходит менее болезненно и без серьезных последствий. Регулярно проводимое закаливание повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, уменьшает реакцию на многочисленные раздражители окружающей среды: ребенок более спокоен, эмоционально положительно настроен, хорошо спит и ест, активен. Закалять детей нужно с самого раннего возраста, так как ребенок рождается с множеством различных защитных и приспособительных механизмов. Природа мудра и если мы обратимся к истории человечества, то можно найти факты когда дети рождались в бане где температура была +50 градусов и жили там неделю. Также у тунгусов рождение ребенка не считалось каким то особенным событием, никто не готовился к родам и бывало, что женщина рожала во время кочевки, под открытым небом и при сорокаградусном морозе. Новорожденный ребенок выдерживал и холод и жару. Также после рождения у некоторых народов ребенка сразу обливали холодной водой, обтирали снегом. В общем, ребенок выдерживал все.*

*Так возникает естественный вопрос: куда же девалась эта прочность и надежность организма у современного малыша? Почему дети болеют чаще взрослых? Ведь болеют от тех же перепадов температур, только вот колебания их совсем незначительные.*

*У новорожденного есть механизмы терморегуляции, предупреждающие переохлаждение и перегрев. Создавая ребенку тепличные условия, эти механизмы постепенно атрофируются за ненадобностью. И получается, что дети заболевают от легкого ветерка, сквозняка, мокрых ног.*

*Солнце, воздух и вода — лучшие естественные факторы закаливания. Процесс закаливания происходит во время переодевания, прогулок, дневного и ночного сна, физических упражнений, игр, купания. Закаливание оказывает положительный эффект на физическое развитие ребенка, на адаптацию организма к новым условиям жизни, способствует правильному обмену веществ.*

*Наверное вы уже согласились с тем, что закалять ребенка нужно. Успех закаливания будет зависеть от выполнения простых правил закаливания.*

### **Общие правила**

- 1. Все закаливающие процедуры должны проводиться в комфортном эмоциональном плане на фоне положительных эмоций.*
- 2. Систематически проводить закаливающие процедуры во все времена года без перерывов.*
- 3. Постепенно увеличивать силы закаливающего фактора.*
- 4. Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.*
- 5. Никогда не начинать процедуры, если ребенок замерз – не допускать переохлаждения ребенка.*
- 6. Начинать закаливание в любом возрасте – желательно всей семьей.*
- 7. Закаливающие процедуры нужно сочетать с физическими упражнениями и массажем.*

*Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур круглогодично можно лишь в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня ребенка и будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток – умывание, прогулка, сон, игра, гигиеническая ванна и т. д. Закаливание должно стать образом жизни.*

*Закаливающие процедуры подразделяются на общие и специальные.*

*Общие включают правильный режим дня, занятия физкультурой, рациональное питание – наш образ жизни.*

*Специальные закаливающие процедуры:*

- закаливание водой – водные процедуры;*
- закаливание воздухом – воздушные ванны;*
- закаливание солнцем – солнечные ванны.*

## Водные процедуры – радость каждый день.

Водная среда – то, к чему ребенок привык еще в утробе матери, то, с чем он встречается с первых дней своей жизни, поэтому большинство младенцев ее обожают. А в руках умелых родителей вода превращается еще в одного друга здоровья их малыша. Важно помнить, что приступать к закаливанию детей до года водой можно не раньше, чем закончится адаптационный период после родов (1 месяц жизни). Начальный этап – это привычное всем умывание открытых частей тела, начинается с температуры около +28 градусов.

Следующий этап – обтирание всего тела, начинают с теплой водички +34, с каждодневным снижением на полградуса (уже через 2 недели малыша обтирают водичкой с температурой +23). Обтирание сочетает в себе закаливание и массаж – легкие круговые движения по телу стимулируют кровообращение, усиливают обменные процессы в организме, да и просто – доставляют удовольствие и радость общения и родителям, и малышу.

## Закаливание воздухом.

Что необходимо запомнить прежде всего – оптимальная температура помещения, в котором находится ваш малыш – 22 градуса. Отсюда простой вывод – для закаливания необходимо понижать температуру на 1-2 градуса. Для этого нужно проветривать помещение – в холодное время, летом же можно держать открытой форточку практически круглосуточно, понятно, не ставя детскую кроватку на сквозняке. Прогулки на свежем воздухе. Они являются обязательным элементом закаливания детей до года, да и представить себе маму, которая не гуляет с малышом на свежем воздухе как-то сложно. Если же говорить о закаливании, то принцип прост: гулять надо всегда, при любой погоде (за исключением температуры ниже -20 градусов). Привыкать к прогулкам новорожденному надо постепенно, начиная от 10 минут; увеличивать время до 1,5-2 часов. В первые полтора года жизни малыш прекрасно засыпает на улице, и здесь его сон продолжительней и спокойней. Единственное условие – одеть любимое чадо по погоде: он не должен быть ни вспотевшем, ни синим от холода. Если сон ребенка беспокойный – стоит обратить на это внимание, возможно, это связано с одним из этих двух указанных факторов.

## Воздушные ванны.

Мамочка, переодевающая своего малыша неторопливо, на самом деле занята очень важным делом – его закаливанием. Начинать надо с 3 минут, постепенно добавляя по минуте. В первые полгода – 10 минут 2 раза в день: естественный температурный режим активизирует систему терморегуляции малыша, к тому же свобода движения своими ручками и ножками – еще один стимул для его интеллектуального развития. Во вторые – 15 минут свободного движения не менее 2 раз в день – приведут его в истинный восторг!

## Солнечные лучи и детская кожа.

Им тоже стоит подружиться, несмотря на то, что к воздействию на нежную кожу малыша солнцем стоит подходить крайне осторожно, и, уж конечно, речь не идет о прямых лучах. Тем не менее, так нужный в первый год жизни витамин Д образуется в организме именно под воздействием солнечных лучей. Лучше всего если первые встречи с ними произойдут у ребенка под сенью дерева – движимая тень не даст возможности коже малыша получить прямое воздействие и

*убережет его от ожогов. Температура воздуха для начала – все та же, привычная 20-22 градуса. Одежда – легкая белая рубашечка, на голову одеть панамку. Хорошо если в это время малыш имеет свободу движения – в коляске или манеже. Если ребенок отреагировал на первую часть процедуры позитивно, весел и бодр – можно будет вынести его на солнце. Продолжительность такой процедуры – начиная от полминуты и увеличивая – до 5. Проводить прием солнышка нужно в утренние (до 11) и вечерние часы (после 17). Очень внимательно наблюдаем за реакцией малыша – при первых признаках покраснения кожи, появлении раздражительности и повышенной активности – унесите малыша в тень и напоите водичкой. Вообще процедура приема солнечной ванны, как никакая другая, требует внимательности и осторожности со стороны родителей.*

**Предлагаем вам схему закаливания ребёнка на первом году жизни**



Возраст, мес.	Температура, °С	
	Помещение	Сон на воздухе
1 - 3	22	от -15 до +30
3 - 6	20 - 22	от -15 до +30
6 - 12	20 - 22	от -15 до +30

Возраст, мес.	Температура, °С	
	Умывание	Общая ванна
1 - 3	28	36 - 37
3 - 6	25 - 26	36 - 37
6 - 12	20 - 24	36 - 37



Возраст, мес.	Продолжительность, мин.	
	Общая ванна	Воздушная ванна во время пеленания и массажа, во время гимнастики и бодрствования, перед плаванием
1 - 3	5 - 6	5 - 6 (3 раза в день)
3 - 6	5 - 6 с последующим обливанием водой температуры 34-36 <sup>0</sup> С	6 - 8
6 - 12	То же	10 - 12

Возраст, мес.	Продолжительность, мин.	Примечание
	Пребывание под рассеянными лучами солнца	
3 - 6	5 - 6 (2-3 раза в день)	
6 - 12	До 10 (2-3 раза в день)	«Сухие обтирания» в течение 7-10 дней, затем влажные обтирания водой температуры 35 <sup>0</sup> С с последующим снижением её до 30 <sup>0</sup> С <sup>1</sup> .

1. «Сухие обтирания» проводят фланелевой рукавичкой до слабого покраснения кожи, сначала обтирают руки, затем ноги, спину, грудь и живот.

*Родителям нужно понять, что закаливание детей до года – процедура совсем несложная и нетрудоемкая, не требующая особых умений, которая прекрасно сочетается с обычной ежедневной заботой о малыше, а вот затраченные усилия возвращаются сторицей. Главные же ключи к успеху – позитивный настрой, постепенность, постоянство, и внимание к своему ребенку. И пусть солнце, воздух и вода станут настоящими друзьями вашего малыша – с первых дней жизни!*

**Источники:**

1. Ваш ребёнок. Советы детского врача / Под ред. А.А. Лекарева. Москва: изд-во «Клен», 1994.
2. Интернет-ресурсы: <http://novorozhdennyj.ru/ukreplenie-zdorovya-detej/zakalivanie-detej-do-goda-3-vida-zakalivaniya/>; <http://kotulskaya.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/>