Закаливание детей раннего возраста

Закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Как известно, здоровье человека на 10 - 20% зависит от наследственности, 10 - 20% - от состояния окружающей среды, 8 - 12% - от уровня здравоохранения и 50 - 70 % - от образа жизни. Важную роль в формировании здорового образа жизни играет и закаливание. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям. **Необходимо соблюдать следующие правила:**

- Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия;
- Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста;
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к снижению или отсутствию положительного эффекта от закаливания.
Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.
К специальным закаливающим процедурам относятся:
- закаливание воздухом (воздушные ванны);
- закаливание солнцем (солнечные ванны);
- закаливание водой (водные процедуры).

Воздушные ванны.

Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Необходимо помнить, что температура воздуха в комнате для новорожденного ребенка должна быть 23` С, в возрасте от 1 до 3 мес. - 21` С, от 3 мес. до 1 года - 20` С; старше 1 года - 18` С. Грудные детей имеют высокие энергетические затраты и потребление кислорода (больше чем у взрослых в 2,5 раза), поэтому необходимо проветривать помещения 4 - 5 раз в день по 10 - 15 мин. зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки. Проветривание с помощью форточки или фрамуги проводят в присутствии детей; температура воздуха снижается на 1 - 2` С, что является закаливающим фактором. Сквозное проветривание желательно производить при отсутствии ребенка в комнате. Возможно использование кондиционеров и систем микроклимата, которые автоматически регулируют температуру и влажность.

Непосредственно воздушные ванны начинают проводить еще в родильном доме, когда при смене пеленок ребенок остается на короткое время без одежды. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 20 - 22` С (для грудных детей) и 18 - 19`С (для детей 1 - 2 лет). Вначале длительность процедуры составляет 1 - 2 мин., каждые 5 дней она увеличивается на 2 мин. и доходит до 15 мин. (для детей до 6 мес.) и до 30 мин (после 6 мес.). Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями.

Закаливание солнцем.

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую систему организма. Однако, чем меньше возраст ребенка, тем выше чувствительность к ультрафиолетовым лучам. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. С осторожностью они назначаются и детям от 1 года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их проводят достаточно широко. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. Осенью, зимой и весной прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22` С и выше для детей 1 - 3 лет, лучше в безветренную погоду. В средней полосе России световоздушные ванны лучше проводить с 9 до 12 ч дня, в более жарком климате с 8 до 10 ч утра. Продолжительность первой ванны - 5 мин. с ежедневным увеличением до 30 - 40 мин и более. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30` С и выше. После солнечных ванн детям назначают водные процедуры. Так как при влажной коже происходит переохлаждение организма, обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая.

Водные процедуры.

Теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха, поэтому водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению с воздушными процедурами. Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Необходимо в обычные водные процедуры (умывание, подмывание, купание) вносить элемент закаливания.