Автор: admin
18.01.2012 19:08 -

Как проводить закаливание детей? Воздушные ванны

Все дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Находясь длительное время в плохо проветренных помещениях, они становятся вялыми, раздражительными, плохо спят, у многих пропадает аппетит. Во избежание всех выше перечислены недугов, заботясь о здоровье малышей, необходимо проводить воздушные ванны.

Начинать любые процедуры по закаливанию ребенка можно только при условии, что ребенок здоров. Новорожденного ребенка рекомендуется первый раз вынести на прогулку на 15-20 минут при температуре не ниже 10-15°С в защищенное от ветра место, и постепенно увеличивать время прогулки до трех часов (по 1 часу 3 раза в день).

Для правильного кожного дыхания и хорошего обмена веществ необходимо систематическое соприкосновение кожи ребенка с воздухом. Прогулки на воздухе являются обязательным видом закаливания новорожденных детей.

Если ребенок родился в теплое время года, то прогулки можно начинать через 2-3 дня после рождения, желательно в теплую, безветренную погоду.

Летом, в хорошую погоду, ребенок может находиться на воздухе целый день. При этом необходимо следить, чтобы ребенок постоянно был в головном уборе и не находился на открытом солнце.

Если ребенок родился зимой, то прогулки начинают с месячного возраста младенца (можно и раньше, но по рекомендации врача). Длительность прогулки на улице вначале должна составлять около 15 минут, затем постепенно можно увеличить ее до двух часов и проводить, по возможности, два раза в день.

Для здоровья детям просто необходим сон на открытом воздухе. Зимой малышей рекомендуется укладывать на воздухе в ватных или меховых комбинезонах. Детей, подготовленных к низким температурам, в возрасте до одного года можно укладывать

на воздухе при температуре –10-12°С. После сна у ребенка должно быть хорошее настроение, аппетит, румянец на щеках, теплые руки и ноги.

Немаловажное значение врачи придают воздушным ваннам. К ним рекомендуется приучать ребенка с момента выписки из роддома. Вначале необходимо постепенно увеличивать время, когда ребенок между пеленаниями находится раздетым. Температура воздуха в комнате может колебаться в пределах 22- 24°С. Продолжительность процедуры можно увеличивать на 1-2 минуты каждые три дня, в результате время проведения данной процедуры должно составлять 15-20 минут. Воздушные ванны можно проводить 2 раза в день.

Широкое распространение нашли световоздушные ванны (на открытом воздухе в тени) - их обычно начинают с двухмесячного возраста. Детям до года в безветренную погоду рекомендуется проводить такие ванны при температуре воздуха в тени 22-23°С, а для детей старше года - до 18-20°С.

Световоздушные ванны нельзя проводить натощак или сразу после еды. Лучшим временем для проведения этих ванн в южных широтах является период с 8 до 11 часов, в средней полосе с 9 до 13 ч., а на севере с 11 до 13 ч.

Закаливание солнцем проводят в виде общих или местных солнечных ванн. Пребывание на солнце должно быть дозированным. Несоблюдение этого правила может привести к ожогам, рвоте, расстройству аппетита и сна.

Приступать к солнечным ваннам следует в хорошую погоду, при температуре в тени не менее 16°С. Такие ванны не рекомендуются детям до двух лет. К применению солнечных ванн ребенка нужно подготовить, для этого в течение недели следует принимать световоздушные ванны, и только после этого начинать применять солнечные.

Проводятся они следующим образом:
1. Уложите ребенка ногами к солнцу и прикройте голову полотенцем или панамкой.
2. Переворачивайте его со спины на бок, затем на живот, потом на другой бок каждые 5 минут.

Максимальная длительность солнечной ванны для детей от 2-х до 4-х лет составляет 20 минут, а детей старшего возраста - 40 минут.

При хорошей переносимости в средней полосе эти ванны можно продолжать до 2-х месяцев. Больным детям данная процедура противопоказана.

Применяя любые процедуры по закаливанию, не забывайте внимательно следить за реакцией ребенка. Прислушивайтесь к его желаниям и ощущениям. Никогда не заставляйте делать ребенка что-то против его воли, аргументируя свои действия тем, что это полезно. Польза будет только в том случае, если будет радость в душе малыша. Заботясь о здоровье своего сокровища, не навредите ему. Маленькие дети лучше знают, что им нужно. Спросите у них - они вам подскажут. Любите и берегите друг друга. Здоровья вам и вашим детям.

Автор - **Александра Симонова**
Источник