Автор: admin
02.04.2011 07:08 - Обновлено 02.11.2014 11:37

Новорожденного ребенка с первых дней его жизни нужно приучать к свежему воздуху, так как он возбуждает аппетит, предохраняет от различных болезней, укрепляет организм. **Грудной ребенок** очень легко перегревается и также легко охлаждается, поэтому его нужно приучать к колебаниям температуры очень осторожно.

Приступайте к **закаливанию новорожденного ребенка** осторожно. Закаливание стоит начать с воздушных ванн в помещении с температурой воздуха 20-22 °С. Когда пеленаете малыша - не спешите, пусть он полежит немного голеньким, так он постепенно будет привыкать к воздушным ваннам. Правильное применение воздушных ванн очень полезно и совсем безопасно для новорожденных детей.

Зимой воздушные ванны можете делать в комнате, а летом на балконе или во дворе: оставляйте ребенка 2-4 раза в день полежать голеньким на 3-4 минуты, потом на 4-6 минут, так увеличивая постепенно продолжительность воздушной ванны до 30 минут в день. Детям, у которых организм ослаблен, делайте воздушные ванны так: тело обнажайте постепенно, сначала ножки и ручки, потом разденьте его до пояса, и так пока он не останется совсем голеньким.

Также детям до одного годика полезны водные процедуры. Примерно с трехмесячного возраста начинайте обтирать ребенка влажными салфетками. Но для этого сначала нужно подготовить кожу ребенка. За минуту-две до начала обтираний тело малыша разотрите сухой фланелью до легкого порозовения. Обтирают сначала ручки ребенка, потом грудь и животик, затем спинку, ягодицы и ножки. Часть тела, которую смочили, сразу же вытирайте сухими махровым полотенцем до легкого покраснения. Ребенок, его тело, должен находиться в это время под одеялом (кроме обтираемой части). Температура воды при первых процедурах обтирания должна составлять 34-36 °С, через 6-7 дней 31-33 °С, потом температуры воды нужно снижать на 1 °С каждый месяц, доведя её до 30°С. Обтирание проводите сначала после утреннего сна примерно 5-7 минут.

Закаливание очень полезно проводить всем детям без исключения, но особенно ослабленным, оно должно вызывать у малыша хорошее и радостное настроение, он должен улыбаться, если же он плачет, и его что-то беспокоит, лучше незамедлительно посоветоваться с врачом.