

Как уберечь ребенка от простуды? Закаливание

Все родители мечтают о том, чтобы их дети были здоровыми. Чтобы не нужно было их кутать в непогоду, закрывать все окна и форточки зимой, брать дополнительные больничные и покупать кучу лекарств. Самое парадоксальное, что все мамы и папы вспоминают о необходимости профилактики простудных заболеваний именно в период активизации гриппа и простуды.

Спросите себя: как часто вы думали о закаливании своего чада весной, летом или осенью? Наверняка, намного меньше, чем зимой у постели ребенка, когда он лежит с температурой. В эти минуты вы даете себе клятвенные обещания начать закаливания вместе с малышом, как только он выздоровеет. И, может быть, обливаетесь холодной водой раз или два после этого, а потом забываете.

Самое главное – это начинать заботиться о здоровье ребенка как можно раньше. Лучше всего с самого рождения. И не бойтесь, что малыш еще совсем мал. Его защитные механизмы намного эффективнее, чем мы привыкли думать. Им только нужно помочь не ослабнуть. Утепляя ребенка и оберегая его от всех изменений погоды, мы ослабляем его иммунитет. А потом удивляемся, как это он смог простудиться, ведь на улице плюсовая температура и теплый ветерок! Если вы относитесь к тем родителям, которые хотят видеть своих детей здоровыми, то эта статья для вас.

Еще в древности люди знали, что воздух, вода и солнечный свет благотворно влияют на здоровье человека. Наверняка тогда не было слов «иммунитет», «водные процедуры» и «солнечные ванны». Зато было известно, что купаться в речке, загорать и ходить босиком полезно. Перебравшись в городские джунгли, современный человек стал бояться этих простых способов, предпочитая «современные» таблетки и порошки.

Закаливание – один из самых доступных методов борьбы с простудными заболеваниями. Закаливаться в современной квартире совсем не трудно, так как мы каждый день принимаем душ, а прибавить и убавить холодную воду проще простого. Новорожденных детей тоже купают каждый день, поэтому можно начать прямо сегодня. Основной принцип закаливания – перепад температур, включающий иммунную систему. Привыкнув к ним, организм ребенка начинает сам справляться с холодом. Ваше дело – выбрать один из способов и придерживаться его в течение длительного времени.

Как уберечь ребенка от простуды

Автор: admin

15.08.2013 18:07 -

Обливание. Самый традиционный способ и очень эффективный, но требующий определенной подготовки. Своего ребенка мы приучаем к обливанию постепенно во время вечернего купания. Моем в ванной, потом вытаскиваем, мама держит на руках, а я поливаю прохладной водой из душа. Потом опять опускаем в теплую воду. И так несколько раз. Заканчиваем всегда теплой водой, чтобы ребенок хорошо спал.

Малыша постарше нужно начинать закаливать, обливая стопы. Перед этим обязательно объясните ему, зачем нужна эта процедура, каким здоровым и сильным он станет, чтобы не испугать его и не отбить желание закаливаться. Всем известно, что мокрые ноги нередко приводят к простуде. Непосредственное воздействие на эти зоны сделает их невосприимчивыми к сырости. Взрослым также подходит этот метод. А если вы принимаете душ утром, то заканчивать лучше холодной водой, чтобы быть бодрее и лучше себя чувствовать. Поверьте, работает, проверял на себе.

Более простой способ – обтирание. Намочите тряпку или губку водой комнатной температуры, отожмите и оботрите малыша. После этого разотрите сухим полотенцем до легкого покраснения. Каждые пять – шесть дней снижайте температуру на пару градусов, доведя ее постепенно до 15 градусов. Эту процедуру нужно проводить ежедневно по утрам.

Известно, что купать ребенка лучше в воде, температура которой около 35 градусов. Постепенно снижая температуру до 30 градусов, вы заставите ребенка энергичнее двигаться и научите его при этом плавать. Если вы все еще боитесь холодных ванн, то используйте метод «холодного пятна». Искупав ребенка, добавьте в ванну немного холодной воды. Потом проведите малыша по этому пятну и верните обратно в теплую воду.

Закаливание укрепляет не только иммунитет ребенка, но и нервную систему, а также активизирует обмен веществ. Но здесь необходимо соблюдать некоторые правила. Во-первых, если в чем-то сомневаетесь, то обязательно посоветуйтесь с педиатром. Особенно, если ребенок слабый и часто болеет. Во время процедур следите за эмоциями ребенка. Он должен быть довольным и в хорошем настроении. Не делайте перерывов в процессе закаливания. Прекратив процедуры, вы ослабите организм малыша и придется начинать заново.

Начинайте заботиться о ребенке с самого рождения, тогда потом вы сэкономите кучу

Как уберечь ребенка от простуды

Автор: admin

15.08.2013 18:07 -

времени и денег, чтобы потратить их на что-нибудь более интересное и полезное.

Автор - **Олег Антонов**

[Источник](#)