Автор: admin
23.11.2011 22:36 - Обновлено 04.11.2014 09:53

Какой микроклимат должен быть в детской?

Будущие родители с нетерпением ждут появления на свет своего малыша и стараются подготовить всё, чтобы ему было уютно и комфортно. Вот уже куплены коляска, кроватка, пелёнки, погремушки. Ничего не забыли?

Важнейшую роль в развитии ребенка играет микроклимат комнаты, в которой он живет.

Хорошо известно, что дети раннего возраста, особенно первого года жизни, наиболее чувствительны к изменению метеоусловий. Ребёнок во время своего внутриутробного становления находился во влажной среде, где дышал и подпитывался через пуповину. Его рождение на свет уже само по себе является огромным стрессом, вот почему родителям нужно создать все условия для безболезненного и лёгкого прохождения этапа «акклиматизации». Один из важных аспектов нормального роста и развития малыша – это хорошая влажность воздуха, которая должна быть не ниже 50%.

Также следует принять во внимание тот факт, что организм ребенка первого года жизни содержит на 10-15% жидкости больше, чем взрослый организм. И даже незначительная потеря жидкости может привести к значительным нарушениям в различных органах и системах малыша.

Установлено, что высокая температура в сочетании с сухостью воздуха резко увеличивают «тепловую нагрузку» организма и вызывают ряд нарушений его функций. Фундаментальными исследованиями доказано, что пониженная влажность имеет определяющее значение в структуре неблагоприятных экологических воздействий для детей раннего возраста. Интересным фактом является то, что пик бронхолегочной заболеваемости приходится именно на жаркий период с пониженной влажностью.

Как отмечают врачи, при пониженной влажности даже у здоровых детей возможны изменения суточного режима функции почек и развитие дисбактериоза. Если же у ребенка уже есть проблемы со здоровьем, то сухой воздух лишь спровоцирует рецидивы, снизит эффективность традиционно применяемых методов лечения и послужит «пусковым моментом» для развития у детей хронических заболеваний.

Кроме того, не секрет, что кожа человека, на 70 % состоящая из воды, у маленьких детей особенно ранима. Поэтому формирование микроклимата в детской должно опираться не только на температуру и чистоту воздуха, но и на относительную влажность.

Слишком «сухой» воздух в помещении пересушивает кожу, тем самым, снижая защитные свойства, иммунитет и создавая дискомфорт для малютки. Слизистые оболочки носоглотки и легкие все время взаимодействуют с воздухом и реагируют на недостаточное содержание влажности в нем. Если в комнате малыша недостаточно влажный воздух, у него закладывает носик, дыхание становится затрудненным, и он часто просыпается ночью. А сухость во рту может стать причиной беспокойства во время кормления; ребенку будет больно сосать грудь или соску.

Любой доктор подтвердит, что нормальная влажность воздуха в детской должна быть не ниже 50%. В прежние времена о необходимости увлажнять воздух в доме знали и без докторов. В старину, когда топились печи, хозяйки в избах расставляли кадки с водой. Прямо в комнате развешивали влажное белье.

Насытить воздух живительной влагой и оздоровить домашний микроклимат поможет бытовой увлажнитель воздуха.

Как правило, увлажнители воздуха работают на основе обычной водопроводной воды, которая содержит большое количество вредных компонентов, таких как хлор, бактерии и пр. Вредные компоненты из воды в процессе парообразования попадают в воздух, а затем оседают на нашей коже и в дыхательной системе. Для того чтобы нейтрализовать отрицательные свойства водопроводной воды и обеспечить увлажнение воздуха чистым паром, увлажнитель воздуха должен использовать предварительную фильтрацию воды.

В последнее время стали популярными ультразвуковые увлажнители воздуха. Благодаря таким увлажнителям воздух в помещении становится свежим, как после дождя, а на поверхности мебели не образуется конденсат.

Автор - **Галина Татаринова**
Источник