

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

Простудные заболевания — это различные вирусные инфекции верхних дыхательных путей, проявляющиеся подъемом температуры, насморком, кашлем, головными болями, общим недомоганием. Причиной простудных заболеваний у детей в первую очередь является низкая сопротивляемость организма к переохлаждению, слабая устойчивость к возбудителю заболевания – вирусу. Таким образом, речь идет об иммунитете ребенка, как защитной реакции организма.

Для повышения защитных сил организма необходимо проводить закаливание ребенка с раннего возраста, массаж, гимнастику, занятия спортом, а также проводить правильное вскармливание с самого раннего возраста.

Закаливать надо начинать с первых дней жизни. Воздух в комнате должен быть чистым и свежим круглые сутки. Не купайте, не перегревайте малыша. Купайте его каждый день, обязательно ежедневно гуляйте с ним. С наступлением теплого времени года он уже может спать на воздухе, длительность прогулок становится практически неограниченной.

Легкий ветерок, изменение влажности воздуха, колебания температуры – все это постоянно тренирует терморегулирующие механизмы, приучает приспосабливаться к изменениям окружающей среды.

Существуют общие правила закаливания:

1. К процедурам можно приступать только в том случае, если ребенок здоров. После перенесенного заболевания – по истечении 1 месяца, предварительно посоветовавшись с врачом.
2. Систематичность и непрерывность.
3. Постепенное увеличение интенсивности закаливающего фактора и продолжительности процедур.
4. Необходимо учитывать возраст ребенка, его индивидуальные особенности, реакцию на закаливающие процедуры.
5. Ослабленным детям закаливание не противопоказано. Напротив, они особенно в нем нуждаются. В этом случае только под постоянным контролем врача.
6. Начинать процедуры лучше в теплое время года.
7. Никакие причины, кроме болезни ребенка, не должны прерывать закаливающие мероприятия.

Специальные закаливающие процедуры можно делать с двух месяцев.

Начинают с воздушных ванн. Несколько раз в день оставляют ребенка полежать голеньким при комнатной температуре сначала 1-2 минуты, потом 5 -10 минут. Пока он сам не может менять положение тела, не забывайте поворачивать его со спины на живот и на бок.

Следующая процедура – влажное обтирание. Им можно заканчивать гимнастику. Первое время обтирайте ребенка сухой, чистой фланелью,

смоченной в воде, температура которой 36 – 37 градусов и слегка отжатой. Первые 3 – 5 дней обтирают конечности и грудь, еще через 3 – 5 дней – конечности и переднюю часть туловища, спустя 3 – 5 дней – конечности и все туловище. Постепенно, через каждые 5 – 7 дней, температура воды снижается на 1 градус до 30-32 градусов. Влажным ребенка не оставляйте – каждую часть тела тут же вытирайте насухо.

К году жизни ребенка к воздушным ваннам и влажным обтираниям нужно добавить контрастное обливание ног. Делается это так: опустите ноги ребенка в тазик с водой, температура которой 34 градуса, обмойте стопы, голени и тут же облейте из кувшина водой, которой на один градус ниже.

В дальнейшем каждую неделю снижайте температуру воды в кувшине на 1 градус до 20-22 градусов.