

Несколько правил для правильного закаливания детей

Иммунитет ребенка защищает детей от болезни. И от того, насколько крепок иммунитет ребенка, зависит насколько часто и серьезно он болеет. Поэтому часто родители, пытаясь укрепить защиту ребенка от болезни, начинают закалывать своих детей. Но могут делать это не совсем правильно. Вот несколько правил, как нужно помогать ребенку в защите своего организма от вирусов и инфекций.

Чаще гулять

Ребенку лучше всего прогуливаться несколько раз в день, дышать свежим воздухом, активно двигаться, играть на воздухе. Одевая ребенка, тоже надо не переусердствовать, чтобы ребенок не вспотел и не замерз. Если у родителей грудной ребенок, еще не умеет ходить, можно ставить коляску с ним на балкон на некоторое время (разумеется, если температура воздуха там не слишком холодная), и лучше накрывать ребенка пеленкой, чтобы было легче ее снять, если малышу будет жарко. Если на улице дождик, ветер или несильный мороз, то всё же следует на некоторое время выходить из дому.

Одеваться по погоде, соблюдая необходимый минимум

Обычно мамочки пытаются одеть своих чад потеплее, следуя поговорке «жар костей не ломит». Но это не совсем правильно. Родителям иногда кажется, что их ребенок замерз, потому что у него холодные ручки, ножки или носик. На самом деле, чтобы определить, не замерз ли малыш, нужно трогать не ладошки и ступни, а предплечья и голени и убедиться, что нет «мурашек». Ведь взрослые не такие активные, как дети, поэтому и терморегуляция у них другая. Также напомним, что в домашних условиях лучше всего, чтобы ребенок бегал босым. Это полезно не только в целях укрепления иммунитета, но и в ортопедических.

Соблюдать оптимальную температуру воздуха и воды (для приема ванны)

Температура воздуха желательно должна быть примерно 20 С, влажность воздуха – примерно 50%. При такой температуре и влажности не происходит высыхания слизистых оболочек носа, что важно в борьбе с инфекцией. Вода тоже не должна быть слишком горячей. Для закаливания полезна вода, в которой приятно двигаться, прохладная, около 30 С, начинать лучше с воды температуры тела, около 36,5 С. Можно постепенно снижать температуру в ванне, но не сразу. Заниматься обливаниями и холодными обтираниями нужно очень осторожно!

Не кормите ребенка насильно

Если дети не хотят есть, скорее всего, у них на данное время в этом потребности нет. Наилучшее состояние для организма, когда есть легкое чувство голода и прохлады. Если ребенок замерзнет или захочет есть, он обязательно даст знать. Но во всем нужно знать меру! Закармливать и чрезмерно оберегать ребенка от холода так же плохо, как и морить холодом и голодом.

И, наконец, нужно помнить, что **закаливание** – это одно из составляющих здорового образа жизни, а не разовое лечение или профилактика. Лучше всего начинать укрепление иммунитета как можно раньше, с рождения.