

## Ваш малыш не так слаб и беспомощен, как Вы думаете!

Рождаясь, ребенок попадает в новую для себя среду обитания. Матушка-природа предусмотрительно наделила младенца, множеством различных защитных механизмов чтобы он мог нормально жить и развиваться. Так, например, у ребенка есть механизмы терморегуляции, предупреждающие перегревание и переохлаждение. Если Вы регулярно создаете малышу «тепличные условия» - то значит – Вы своей рукой лишаете его защитные механизмы «работы». Став ненужными, они могут постепенно атрофироваться, и тогда даже легкий ветерок будет представлять для ребенка угрозу - оказавшийся беззащитным, Ваш малыш легко может заболеть. Так просто загубить защитные функции детского организма в раннем детстве – и вот болезненность уже преследует человека всю оставшуюся жизнь. Выносливость организма и его сопротивляемость по отношению к меняющимся условиям внешней среды повышаются под влиянием закаливания - воздухом, водой, рассеянным солнечным светом.

### ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУШНЫМИ ВАННАМИ.

#### *Правила закаливания ребенка с помощью воздушных ванн:*

Для начала нужно уяснить для себя **несколько правил при закаливании** – их обязательное соблюдение необходимо для получения стойкого положительного эффекта.

1. **Закаливайте ребенка систематически и регулярно** - во все времена года без перерывов. Хорошо, если закаливающие процедуры прочно войдут в распорядок дня ребенка, и будут сочетаться с обычными повседневными делами (умывание, прогулка, сон, игра, гигиеническая ванна и т. д.). Кроха быстро привыкнет и будет воспринимать закаливающие процедуры – как должное.
2. **Увеличивайте силу понижения температуры воздуха последовательно, но непрерывно.** Как и продолжительность закаливания. Особенно это важно для детей раннего возраста и ослабленных детей.
3. **Всегда учитывайте возрастные и индивидуальные особенности ребенка.** Чем слабее малыш, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Если Ваше чадо все же заболевает, посоветуйтесь с врачом, можно ли продолжать хотя бы некоторые процедуры с уменьшенной силой воздействия; если этого сделать нельзя, придется по выздоровлении начать всё с самого сначала.
4. **Проводите закаливание только тогда, когда у малыша хорошее настроение.** Не допускайте плача, беспокойства или страха перед закаливающими процедурами. В противном случае - положительного эффекта от закаливания не будет.
5. **Перед процедурой закаливания и во время ее обязательно следите, чтобы нос и конечности у ребенка были теплые.** Если ребенок уже охладился, то выработать положительную реакцию на закаливание не удастся, можно получить лишь обратный эффект. Кроме того, малыш не должен быть и перегрет! Прохладный воздух может

привести к значительному переохлаждению организма ребенка, и мы получим от закаливания обратный эффект.

## **МЕТОДИКА ВОЗДУШНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ РЕБЕНКА.**

### **I способ - проветривание помещения.**

Лучший способ проветривания - сквозное. Выведите/вынесите ребенка из помещения – и откройте окно и дверь – так, чтобы воздух с улицы свободно втягивался и циркулировал в комнате. Когда воздух станет свежим, и его температура понизится на 1-2 С – закройте окно и введите (занесите) ребенка. При этом одевать его теплее, чем он был до проветривания не обязательно.

В холодное время года проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10 – 15 минут.

Летом окно должно быть открыто, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится грудной ребенок, - +18-22 С. Исследования показали, что при более высокой температуре в помещении рост и развитие ребенка задерживаются.

### **II способ - прогулка, включающая и сон на воздухе.**

Желательно как можно больше времени проводить под открытым небом. Летом за городом, питание, сон, гимнастику, игры проводите на свежем воздухе. Гуляйте в любое время года, не забывайте только, что одевать кроху нужно по погоде. Не кутайте ребенка!

## **Как гулять с малышом?**

Детей с 2-3-недельного возраста при температуре воздуха не ниже -5 С уже можно выносить на улицу. Продолжительность первой процедуры – 10-15 минут, в дальнейшем время прогулки следует довести до 1,5-2 часов и гулять два раза в день. В теплое время года гуляйте с ребенком каждый день - 2-3 раза, между кормлениями по 2-2,5 часа. Спим на свежем воздухе...

В первые 1,5 года жизни ребенка рекомендуется дневной сон на воздухе. При этом такие признаки, как быстрое засыпание, спокойный сон, ровное дыхание, розовый цвет лица, отсутствие пота, теплые конечности - подскажут Вам, что ребенок одет правильно, ему комфортно.

При охлаждении или перегревании ребенок спит беспокойно. Синюшность лица, холодный нос, холодные конечности являются показателями резкого охлаждения. Потный лоб и влажная кожа свидетельствуют о том, что ребенку жарко.

### **III способ - воздушные ванны.**

Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребенка - он становится спокойнее, лучше ест и спит.

- Для детей 1-го года жизни воздушные ванны начинаются с пеленания. Оставляйте ребенка при каждом пеленании и переодевании на некоторое время раздетым. Раздевайте и одевайте ребенка надо не торопясь.
- Температура воздуха во время воздушной ванны должна постепенно снижаться до +18-20 С. Время воздушных ванн следует постепенно увеличивать, причем уже с 1,5 месяцев малыша - воздушную ванну надо сочетать с массажем и гимнастикой.

- В течение первого полугодия жизни проводите воздушные ванны по 10 минут 2 раза в день. Начинайте с 3 минут, ежедневно прибавляя по 1 минуте.
- В течение второго полугодия - 2 раза в день по 15 минут, ежедневно увеличивая продолжительность ванны на 2 минуты.
- Следите за тем, чтобы малыш в это время не плакал и имел возможность двигаться.
- Не пропустите признаки переохлаждения: при появлении «гусиной кожи» надо одеть ребенка, прекратить проведение воздушной ванны, а в дальнейшем уменьшить ее продолжительность. Всегда необходимо обращать внимание на сон и аппетит ребенка: их нарушение может быть признаком неблагоприятного влияния воздушной ванны.
- В летний период воздушные ванны можно сочетать с солнечными.