

"Загартовуємо дітей з малечку"



Загартовування – це система спеціального тренування терморегуляторних процесів організму, що включає в себе процедури, дія яких спрямована на підвищення стійкості організму до переохолодження або перегрівання.

Усі батьки мріють про те, щоб їхні діти були здоровими. Щоб не потрібно було їх кутати в негоду, закривати всі вікна та квартирки взимку, брати додаткові лікарняні і купувати купу ліків. Найпарадоксальніше, що всі мами і тата згадують про необхідність профілактики простудних захворювань саме в період активізації грипу та застуди.

Запитайте себе: як часто ви думали про загартовування свого чада навесні, влітку, восени чи взимку? Напевно, набагато менше, ніж взимку біля ліжка дитини, коли він лежить з температурою. У ці хвилини ви даєте собі клятвені обіцянки почати загартовування разом з малюком, як тільки він видужає. І, можливо, обливатися холодною водою раз або два після цього, а потім забуваєте.

Найголовніше – це починати піклуватися про здоров'я дитини якомога раніше. Краще за все з самого народження. І не бійтеся, що дитина ще зовсім мала. Її захисні механізми набагато ефективніші, ніж ми звикли думати. Їм лише потрібно допомогти не ослабнути. Утеплюючи дитини і оберігаючи його від всіх змін погоди, ми послаблюємо його імунітет. А потім дивуємося, як це він зміг застудитися, адже на вулиці плюсова температура і теплий вітерець.

Ще в давнину люди знали, що повітря, вода і сонячне світло благотворно впливають на здоров'я людини. Напевно, тоді не було слів "імунітет", "водні процедури" і "сонячні ванни". Зате було відомо, що купатися в річці, загоряти й ходити босоніж корисно. Перебравшись в міські джунглі, сучасна людина стала боятися цих простих способів, вважаючи за краще "сучасні" таблетки і порошки.

Загартовування – один з найдоступніших методів боротьби з простудні захворювання. Гартуватися в сучасній квартирі або домі зовсім не важко, тому що ми кожен день приймаємо душ, а додати і відняти холодну воду простіше простого. Новонароджених дітей теж купають щодня, тому можна почати прямо сьогодні. *Основний принцип загартування* – перепад температур, що включає імунну систему. Звикнувши до них, організм дитини починає сам справлятися з холодом. Ваша справа – вибрати один із способів і дотримуватися його протягом тривалого часу.



Обливання. Найбільш традиційний спосіб і дуже ефективний, але вимагає певної підготовки. Свого дитини ми привчаємо до обливання поступово під час вечірнього



купання. Миємо маля у ванній, потім витягуємо, мама тримає на руках, а тато поливає прохолодною водою з душу. Потім знову опускаємо в теплу воду. І так кілька разів. Закінчуємо завжди теплою водою, щоб дитина добре спала.

Якщо ви вирішили загартовувати дитину в старшому дошкільному віці, то почніть з **обливання стоп**. Перед цим обов'язково поясніть їй, для чого потрібна ця процедура, яким здоровим і сильним малюк стане, щоб не злякати його й не відбити бажання загартовуватися. Всім відомо, що мокрі ноги нерідко призводять до застуди. Безпосередній вплив на ці зони зробить їх несприйнятливими до вогкості. Дорослим також підходить цей метод. А якщо ви приймаєте душ вранці, то краще закінчувати холодною водою, щоб бути бадьоріше і краще себе почувати.



Ще простіше – **обтирання**. Намочіть ганчірку або губку водою кімнатної температури, віджміть і обітріть малюка. Після цього розітріть сухим рушником до легкого почервоніння. Кожні п'ять – шість днів знижуйте температуру на кілька градусів, довівши її поступово до 15 градусів. Цю процедуру потрібно проводити щодня вранці.



Загартовування не лише зміцнює імунітет дитини, але й нервову систему, а також активізує обмін речовин. Але тут необхідно дотримувати деякі правила. По-перше, якщо в чомусь сумніваєтеся, то обов'язково порадьтеся з педіатром. Особливо, якщо дитина слабка і часто хворіє. Під час процедур слідкуйте за емоціями дитини. Він повинен бути задоволеним і в хорошому настрої. Не робіть перерв у процесі загартовування. Припинивши процедури, ви послабити організм малюка і доведеться починати заново.

Загартування **сонячними променями** слід розпочинати після попередньої підготовки організму дитини повітряними ваннами. Сонячні ванни бажано проводити вранці і під вечір.

Сонячні ванни рекомендується проводити не раніше, як через 1,5 години після попереднього прийняття їжі і закінчувати не пізніше, ніж за 0,5 год. до їжі. Одяг дітей повинен захищати від перегріву: біла панама, світла сорочка, трусики. В перші сонячні дні слід регулювати перебування дитини під променями сонця, не дозволяти їй затримуватись одночасно більш ніж 5 – 6 хв. Після появи доброго загару, продовження перебування на сонці доводити до 8 – 10 хв. 2 – 3 рази. Сонячні ванни бажано закінчувати водними процедурами – обтирання, обливання.





Сонячні ванни обов'язково пов'язувати з водними процедурами і в літній період проводити їх після 10—15 хв. після купання, як висохне тіло. Таке співвідношення дає можливість ультрафіолетовим променям, які викликають утворення вітаміну «Д» більш інтенсивно проникати в дитячий організм.

Загартування повітрям спочатку потрібно проводити в приміщенні, щоб дитячий організм адаптувався до пониження температури в повітрі. Загартування таке слід проводити в полегшеному одязі протягом дня.



Ходіння босоніж по ранковій росі – весною, влітку, восени. Впродовж року ходити по вологих килимках в приміщенні, килимки просочені розчином морської солі, йоду, відварами лікарських рослин. Залежно від різновиду, температури повітря, місця проведення процедура триває від 1 до 10 хвилин. Такі вправи сприяють для

профілактики плоскостопості.

Починайте піклуватися про дитину з самого народження, тоді потім ви заощадите купу часу і грошей, щоб витратити їх на що-небудь більш цікаве і корисне.

