

Закляйся, если
хочешь быть
зооров!



Закаливание детей

Все родители знают, что закалывать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет. Но как это делать, когда начинать – в какое время года и с какого возраста? Обычно детей закалывают “от простуды”, хотя простудные – острые респираторные заболевания (ОРЗ) – вызываются вирусами. В чем же смысл?

В нашем сознании простуда прочно связана с холодной, мокрой погодой, когда дети мало гуляют, пробывают много времени в помещении, где легко заражаются вирусами. Кроме того, в самом начале ОРЗ (еще до появления насморка и кашля) больного знобит, он не может согреться. Поэтому возникает ассоциация “чувство холода – простуда (из-за незакаленности) – ОРЗ”.

Охлаждение незакаленного ребенка действительно может способствовать развитию вирусной инфекции. Кроме того, терморегуляция у малышей еще не совершенна и охлаждаются они сильнее, чем взрослые.

На первом году жизни у ребенка сохраняются защитные материнские антитела к некоторым вирусам, а затем защита кончается, и дети начинают чаще болеть вирусными ОРЗ – иногда по 5-8 раз в год. Это связано прежде всего с расширением контактов с окружающим миром, в буквальном смысле нашпигованным вирусами. С возрастом ОРЗ болеют реже просто потому, что накапливаются антитела к разным вирусам.

Именно поэтому детям так необходимо закаливание.



Нос и простуда

Почему именно нос? Дело в том, что противовирусная защита чаще всего снижается при нарушении кровообращения в слизистой оболочке носа под влиянием переохлаждения. Охлаждение кожи ведет к рефлекторному сужению кровеносных сосудов – организм уменьшает теплоотдачу, экономя тепло (при очень сильном охлаждении на морозе кожные сосуды расширяются, согревая охлаждаемый участок). Так же реагируют и сосуды носа: при прикладывании кубика льда к коже температура в полости носа снижается на 2С у незакаленного ребенка и всего на 0,3–0,5С – у закаленного. При этом функция клеток слизистой нарушается. Снижается выделение ими антител, защитных веществ, способных убивать вирусы, которые очень часто присутствуют на слизистой носа, как бы поджидая удобного случая, чтобы проникнуть внутрь организма. Вдыхаемый воздух хуже нагревается, вирус быстрее размножается и попадает в более глубокие отделы дыхательных путей.

Тренировать сосуды можно закаливающими процедурами. При постепенном увеличении охлаждения реакция сосудов становится все более умеренной, количество защитных белков в слизистой оболочке носа не будет резко уменьшаться. И это не фантазия – такое действие закаливающих процедур доказано многими исследованиями.



Основные принципы

Вы ошибаетесь, если думаете, что закаливание обязательно требует применения очень низких температур. Некоторые отчаянные родители силой заставляют своих детей ходить босиком по снегу и купаться в проруби! На самом деле важна контрастность воздействия. Если холод ведет к сужению сосудов, то тепло, наоборот, вызывает их расширение – а мы тренируем как раз способность сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешнего холода или тепла. Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу.

Какие же участки тела лучше всего закаливать? Очевидно, что воздействие на лицо и кисти рук, постоянно находящиеся открытыми, большого эффекта не даст. Конечно, если ребенку закрывают зимой половину лица платком и никогда не снимают варежки, начинать закаливание надо именно с лица и рук, но это – скорее исключение, чем правило.

Очень чувствительны к теплу и холоду подошвы ног – там находится много рецепторов. Хороший эффект дает и холодное воздействие на кожу шеи, поясницы, однако все же лучше закаливать (водой, воздухом) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо одного участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды останутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению.

Продолжительность закаливающих процедур не должна быть слишком большой – не более 10–20 минут.



Когда начать?

Закаливать ребенка никогда не поздно и в то же время никогда не рано. Больше того, доказано, что закаливание беременных женщин и новорожденных детей по особой методике дает прекрасный эффект. Конечно, речь не идет о моржевании новорожденного или о сауне с первых дней жизни, но и самым маленьким вполне можно создать условия, которые бы тренировали их сосуды.

Очень полезны воздушные ванны – достаточно лишь не торопиться переодеть ребенка, а дать ему несколько минут побыть голым на воздухе при комнатной температуре. Воздушные ванны удобно проводить и во время занятий гимнастикой, перед ванной. После купания можно облить малыша водой температурой на 2–4–5 ниже, чем вода в ванне.

Безусловно, закаливание во время острого заболевания бессмысленно и вредно. Когда же можно снова приступать к процедурам? Это зависит от длительности лихорадочного периода. При нетяжелом ОРЗ нормальная терморегуляция восстанавливается уже через 7–10 дней, при 3–10-дневной температуре – через 2 недели, а после тяжелой пневмонии – через 3–4 недели. В эти сроки можно продолжить начатое до болезни закаливание.



Водные процедуры

Хорошим закалывающим эффектом обладает контрастный душ – чередуйте теплую воду (до 40, 30–40 секунд) с более холодной, удлиняя длительность ее воздействия от 15–20 до 30 секунд. Температуру холодной воды снижают на 2–3 градуса каждые 2–3 дня, первоначально несколько укорачивая время ее воздействия. Конечная температура холодной воды для дошкольников не должна быть меньше 14–15, для школьников можно опускать ее и ниже, конечно, с согласия ребенка.

Вообще, надо стремиться к тому, чтобы закалывание вызывало только положительные эмоции. Добивать холодовые воздействия до неприятных или тем более болезненных абсолютно недопустимо, поэтому всякие перегибы в этом деле (например, в соответствии с поговоркой “тяжело в учении, легко в бою”) неразумны.

Летом обязательно дайте ребенку возможность побегать босиком по лужам. Хороший закалывающий эффект дает ежедневное мытье ног прохладной водой, холодный душ после ванны. Очень полезно купание. Многие дети купаются “до посинения” – это не опасно, но не нужно. После купания в прохладной воде хорошо разотрите кожу жестким полотенцем до появления красноты (это указывает на расширение сосудов)

Прекрасную закалку дает плавание в бассейне – не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна.



Закаливание день за днем

Уже с первого года жизни приучайте ребенка к прогулкам на свежем воздухе, желательно не менее 4 часов в сутки.

Сперва это сон в коляске на балконе или на улице, затем прогулки, лучше не в коляске, а с активными движениями.

В яслях, где дети каждый день гуляют в течение 3-4 часов, респираторная заболеваемость снижается в 3-4 раза.

Воздушная контрастность вполне доступна семьям, имеющим 2 комнаты. Для этого в одной из комнат снижают температуру (открывая форточку или окно) до 10-12°, а в другой - оставляют ее на уровне 18-20°. Можно устроить подвижные игры, переходя вместе с ребенком из одного помещения в другое.

Если вы начнете закалять своего малыша с раннего возраста и будете следовать приведенным советам, можете с гарантией считать его достаточно закаленным!

Родители, которые не боятся оставить ребенка на несколько минут раздетым при комнатной температуре, обливают его после ванны прохладной водой, делают несколько раз в день воздушные ванны, могут быть спокойны за его сосудистые рефлексы.

