Доклад на тему:

«Закаливание детей

первого года жизни»

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма всем вредным влияниям, которым он подвергается. Такая тренировка полезна всем, но для маленьких детей она приобретает особое значение.

От того, как растет и развивается ребенок в первые годы своей жизни, будет зависеть его здоровье в дальнейшем. Сталкиваясь с массой микробов и вирусов, только что родившийся малыш часто оказывается беззащитным перед ними. Частые инфекционные заболевания в первые годы жизни способны истощить и так еще неокрепший организм крохи, отразившись на его физическом и нервно-психическом развитии. Но все же природа наделила новорожденного множеством приспособительных и защитных механизмов. Это и механизмы терморегуляции, предупреждающие перегревание и переохлаждение, и иммунная система, способная вырабатывать факторы защиты против микробов и вирусов, и барьерные механизмы кожи, дыхательных путей, кишечника.

Создавая тепличные условия для жизни малыша, мы лишаем работы врожденные механизмы адаптации. В результате солнце, воздух и вода, жизненно необходимые малышу, становятся для него опасными. Закаливание является самым простым и доступным и в то же время очень эффективным способом укрепления защитных сил организма. Закаливание также способствует правильному обмену веществ, оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К специальным закаливающим процедурам относятся:

1. закаливание воздухом (воздушные ванны),

 2. закаливание солнцем (солнечные ванны),

 3. закаливание водой (водные процедуры).

Для детей первого года жизни наиболее приемлемо закаливание воздухом и водой.

Закаливание воздухом следует начинать с создания оптимального температурного режима в помещении, где находится малыш. Для новорожденного ребенка температура воздуха в комнате должна быть +23 °С, в возрасте 1—3 месяцев — + 21—22 °С, в возрасте от 3 месяцев до 1 года — +20—21°С, а старше 1 года - 18—20 °С.

Необходимо ежедневно проветривать помещение. Сквозное проветривание можно проводить лишь в то время, когда малыша в комнате нет. Зимой проветривать комнату следует 4—5 раз в день по 10—15 минут, а летом можно постоянно держать открытой форточку. При этом воздух в комнате обогатится кислородом, а снижение температуры воздуха на 1 —2 °С имеет закаливающий эффект. Не секрет, что младенцы более комфортно чувствуют себя именно не в душном помещении.

Одними из первых закаливающих процедур для малыша являются воздушные ванны, которые он начинает получать уже с первых минут своей жизни. Они усиливают обмен веществ, повышают поступление кислорода в организм не только через легкие, но и через кожу, улучшают состояние нервной системы, активизируют механизмы теплообмена, оказывая тренирующий эффект на сосуды кожи.

На первом году жизни воздушные ванны младенец получает во время пеленания и переодевания, проведения гимнастики и массажа. Их проводят при температуре в комнате +20—23 °С для ребенка первого года жизни, постепенно снижая температуру до +18—19 °С на втором году жизни.

В первом полугодии жизни воздушные ванны начинают проводить, оставляя кроху раздетым на 1—2 минуты, в дальнейшем ежедневно прибавляя по 1 минуте и постепенно увеличивая время процедуры до 10— 15 минут, а у детей во втором полугодии жизни — до 30 минут. Во время процедуры ребенок обязательно должен активно двигаться. Со второго месяца жизни воздушные ванны лучше сочетать с массажем и гимнастикой. Если малыш беспокоится, икает, появились «гусиная кожа» и частые мочеиспускания, вероятно переохлаждение — необходимо прекратить проведение воздушной ванны, а в дальнейшем уменьшить ее продолжительность.

Уже с первого месяца жизни необходимо приучать ребенка к прогулкам на свежем воздухе.

Пребывание на свежем воздухе улучшает сон и аппетит, является средством профилактики рахита, повышает сопротивляемость дыхательных путей инфекциям.

Наиболее сильным и эффективным средством закаливания является вода. Привычные для малыша умывание, гигиеническая ванна, душ могут быть использованы в оздоровительных целях.

Водные процедуры могут быть местными (умывание, обтирание, ножные ванны) и общими (гигиеническая ванна, обливание, плавание). Для получения закаливающего эффекта необходимо соблюдать контрастность воздействия, постепенно снижая температуру воды и увеличивая время воздействия.

Закаливание умыванием у детей первого года жизни проводят водой +28 °С, умывая лицо и кисти рук. Постепенно температуру воды снижают на 1 °С каждые 2—3 дня, доводя ее до +22—20 °С. С возрастом расширяют площадь воздействия, умывая лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтей.

Как только малыш привыкнет к водным процедурам, переходите к обтиранию. Ослабленным и недоношенным детям в течение 1—2 недель желательно сначала проводить растирания сухой фланелевой рукавичкой до слабого покраснения кожи, а затем уже начинать влажные обтирания. Обтирание детей первого года жизни начинают водой температуры 34 — 35 °С, постепенно понижая температуру до 28 °С в течение 2— 3 недель (на 1 °С каждые 3—4 дня). Смоченной в воде варежкой из фланелевой либо махровой ткани обтирают сначала ручки (от кисти до плеча), затем ножки (от ступни до колена) в течение 1 —2 минут. Через 1 —2 недели детям в возрасте 3 месяцев и старше обтирают ручки, затем ножки, постепенно добавляя обтирание груди (круговыми движениями по часовой стрелке, обходя соски), спины (от середины позвоночника к бокам по ходу ребер) и живота (по ходу часовой стрелки — центр в области пупка). Сразу после влажного обтирания каждую часть тела надо обязательно вытирать насухо до легкого покраснения.

Ученые доказали, что подошвы стоп — одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. На коже стоп располагается множество нервных окончаний, рефлекторно связанных со всеми органами и системами нашего организма. На стопе располагаются терморецепторы (нервные окончания, которые реагируют на холод и тепло). Стоит незакаленному малышу промочить ноги, как тут же появляются первые признаки болезни. Поэтому закаливание этих рецепторов имеет особое значение. Наиболее распространенным для детей на первом году жизни является местное обливание ног.

При этом можно использовать как обливание с постепенным снижением температуры воды, так и применение контрастного обливания ног.

Обливание стоп начинают водой температуры +36—35 °С, снижая температуру воды каждые 3—4 дня на 1 °С и доводя ее до +30 °С для детей первого полугодия жизни и до +28 °С во втором полугодии. Обливание стоп у детей старше года проводят водой +26—24 °С.

При проведении контрастного обливания ног или контрастных ножных ванн необходимо соблюдать правило: обливать или погружать в холодную воду можно только теплые ножки. Сначала ноги обливают теплой водой (+36 °С), затем холодной (+24—20 °С), а в конце — снова теплой (+36 °С).

Контрастные ножные ванны можно проводить в виде игры, перемещая ножки ребенка из тазика с теплой водой в тазик с холодной. При этом температура теплой воды должна быть +36—38 °С, а холодной- в первый раз на 3-4 °С ниже. Каждые 5 дней температуру в тазике с холодной водой понижают на 1 °С, постепенно доводя до +24-20 °С. За одну процедуру проводят от 3 до 6 погружений. У здоровых детей процедуру следует заканчивать холодной водой, а у ослабленных — теплой.

К сожалению, закаливание не сможет оградить малыша от всех болезней, но, безусловно, поможет ему более легко и быстро преодолеть любые болезненные состояния, так как организм закаленного ребенка лучше сопротивляется инфекциям и активнее с ними борется.

Перед тем как начать закаливать ребенка, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.

2. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.

3. Правильный подбор и дозирование закаливающих процедур индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.

4. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к снижению или отсутствию положительного эффекта от закаливания, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению.