

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ 1 ГОДА.

ВОЗРАСТ	МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ
1-3 МЕСЯЦА	<ol style="list-style-type: none"> 1. Температура в помещении 22°, проветривание через 2 часа. 2. Прогулки с 2 недель при Т - 10° и выше с 10-15 мин. до 3-х часов за 2-3 раза в тёплое время на воздухе не менее 6 часов. 3. Сон на свежем воздухе. 4. Воздушные ванны во время пеленания, с 1,5 мес. Во время массажа и гимнастики 5-6 минут. Массаж и гимнастика (по рекомендации врача). 5. Гигиенические ванны ежедневно, при Т 37-36° в течение 5-6 минут, обливание Т35°. 6. Ежедневно умывание лица и рук, Т 28-26°. 7. Подмывание, Т36°, снижая на 1° в неделю.
3-6 МЕСЯЦЕВ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Температура в помещении 20-22° проветривание через 2 часа. 2. Прогулки при Т - 15° не менее 3 часов, в тёплое время не менее 6 часов. 3. Сон на свежем воздухе. 4. Воздушные ванны 6-8 минут. 5. летом воздушные ванны в тени деревьев или под навесом 5-6 минут при Т воздуха 22-23°. 6. Массаж и гимнастика (по рекомендации врача). 7. Гигиенические ванны ежедневно, Т 37-36° 5-6 минут. Затем обливание водой 35-34°. 8. Ежедневно умывание лица и рук, Т 26-24°. 9. Подмывание, Т 30-28°. 10. Сухие обтирания. 11. Местные влажные обтирания, Т 30°. 12. Влажные общие обтирания, Т 36°.
6-12 МЕСЯЦЕВ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Температура в помещении 20-22°, проветривание через 2 часа. 2. Прогулки при Т -18° не менее 3-х часов в день. Летом на воздухе большую часть времени. 3. Сон на свежем воздухе. 4. Воздушные ванны 10-15 минут. Летом в тени деревьев по 10-15 минут.

Выбрать метод закаливания для детей необходимо только по рекомендации врача. Противопоказанием для закаливания являются острые заболевания и острый период хронических заболеваний. После болезни к специальным закаливающим процедурам можно приступать не ранее, чем через 3 недели. Срок и метод закаливания советует врач.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.

Воздух – самый доступный и мягкий вид закаливания. Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой. Воздух действует на рецепторы кожи своей температурой, влажностью, давлением. Кроме того, только свежий воздух обеспечивает потребность ребёнка в кислороде, которая у него в 2,5 раза выше, чем у взрослых.

Режим аэрации.

Оптимальная температура воздуха в помещении, где находится ребёнок должна быть следующей:

Возраст	летом	зимой
Для детей до 3-х лет	20-22°	22-24°
Старше 3-х лет	20-18°	20-22°

Относительная влажность воздуха 40-60%. Движение воздуха не более 0,2 м/сек.

ПРОВЕТРИВАНИЕ необходимо проводить через каждые 2ч. Не менее 5-6 раз в день по 10-15 мин. Лучше проводить сквозное проветривание, ребёнка в это время из комнаты следует удалить. В холодное время года, если воздух в комнате охлаждается до 15° и ниже, ребёнка можно принести в комнату через 20-30 минут после закрытия форточки, т.е. когда воздух достаточно нагреется. При одностороннем, несквозном проветривании дети могут находиться в комнате. При этом Т воздуха не должна снижаться более, чем на 1-2°.

ОДЕЖДА: для детей 1 года Т 20-22° - 2 распашонки, 2 пелёнки или ползунки с пинетками; для детей старше года – двухслойная одежда – бельё, х/б платье, колготы, лёгкие туфли; для детей старше 2-х лет- вместо колготок – гольфы.

СОН НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Перд сном комната проветривается сквозным проветриванием, которое прекращается за 20-30 мин. до сна. После того, как ребёнок заснул, открывается форточка. За 15-20 минут до подъёма её закрывают. Очень полезен сон на веранде, во время прогулки.

ПРОГУЛКИ

Первая прогулка – ребёнка, родившегося в тёплое время, можно выносить на улицу сразу же после выписки. Родившегося зимой, выносить на прогулку можно с 2-х недельного возраста при Т воздуха не ниже - 10°, в безветренную погоду. Продолжительность первой прогулки 10-15 минут.

Подготовкой к первой прогулке, а также при более холодной температуре воздуха являются «прогулки дома». Ребёнок одет как на прогулку на улицу и открывают окно на 15-30 минут. Продолжительность прогулки постепенно увеличивается на 15-20 минут за 1-3 дня. Дети первого года в холодное время при $T -10-15^{\circ}$ должны быть на свежем воздухе ежедневно 3-4 часа за 2-3 раза, в тёплое время- большую часть дня не менее 6 часов. Гулять надо в любую погоду (за исключением сильного ветра и мороз - 20°). Во время прогулок следует выбирать тихие, озеленённые безветренные места. Во время прогулки лицо ребёнка должно быть открыто, а в тёплое время и руки, и ноги. В жаркое время хорошим закаливающим средством является хождение босиком с 2-3 минут до 10-12 минут и более при постепенном снижении T до $22-20^{\circ}$. Затем ребёнка приучают ходить босиком и дома.

ОДЕЖДА НА ПРОГУЛКУ:

Для детей 1-3 лет:

$+8^{\circ} -2^{\circ}$ - 4-х слойная одежда (бельё, платок, колготы, трикотажная кофта, рейтузы, куртка или демисезонное пальто, или зимнее пальто без кофты, сапожки).

$-3 -8^{\circ}$ - 4-х слойная одежда (бельё, платье, колготы, трикотажная кофта, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапожки).

$-9-14^{\circ}$ - 5-и слойная одежда (бельё, платье, колготы, кофта, рейтузы 2 пары, зимнее пальто, сапоги, носки).

Для детей 1 года вместо пальто удобно использовать спальный мешок.

Одежда и обувь должна удовлетворять следующим требованиям:

Должна соответствовать сезону, погоде, росту ребёнка, не стеснять движений, должна быть сшита из тёплого, мягкого, воздухопроницаемого материала.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Воздушные ванны надо начинать с 1-х дней жизни ребёнка при T воздуха не менее $+ 22^{\circ}$. Во время пеленания, туалета ребёнка нужно оставлять обнажённым несколько раз в день, сначала на 1-2 минуты, постепенно прибавляя на 1 минуту за 2-3 дня. Во время воздушной ванны надо менять положение ребёнка, поворачивая то на спину, то на живот. С 1,5 мес. возраста воздушные ванны доводят до 15 минут в день, а на втором месяце жизни – до 20-30. повторяют не более 2-х раз в день. T воздуха снижают на 1° каждые 3-4 дня. T воздуха снижается для детей 6 месяцев до 20° , после 6 месяцев до 18° , старше года до $15-16^{\circ}$. Летом воздушные ванны проводят на открытом воздухе, в кружевной тени деревьев при отсутствии ветра. T воздуха и продолжительность такие же. Лучшее время для воздушной ванны на улице от 8-11ч. Утра, когда воздух свеж и богат УФ лучами. Дети старше 2-х лет длительное время могут находиться на открытом воздухе в трусиках и

сандалиях 1,5-2 часа. Во время воздушных ванн необходимо следить за признаками переохлаждения. При появлении у ребёнка «гусиной кожи» его надо сразу же одеть, кожу растереть, в последующем продолжать с более высокой T и кратковременно. После воздушной ванны рекомендуется проводить водные процедуры – умывание, обтирание. Нельзя забывать о местных воздушных ваннах. Её ребёнок получает, находясь в обычной одежде, когда оставлены обнажёнными руки и ноги. С местных воздушных ванн начинают закаливание после болезни(не ранее, чем через 3 недели).

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ.

Для закаливания водой применяются следующие водные процедуры:

- ❖ Гигиенические ванны
- ❖ Умывание, подмывание
- ❖ Обтирания
- ❖ Обливания стоп и общие
- ❖ Контрастные ножные ванны
- ❖ Купание

Вода является более сильнодействующим средством, и приступать к специальным водным процедурам следует после закаливания воздухом. Основной действующий фактор – температура, имеют значение и механическое действие воды. Под действием воды происходит спазм кожных капилляров, побледнение кожи, озноб. При систематических водных процедурах после спазма наступает расширение капилляров, при этом усиливается приток крови к коже, она розовеет, усиливается выработка тепла в организме.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ВАННА.

Её можно проводить через 2-3 дня после отпадения пупочного остатка. T воды 37° , а во втором полугодии 36° , к году её можно снизить до $35-34^{\circ}$. После ванны обливают ребёнка водой с температурой на $1-2^{\circ}$ ниже, а во втором полугодии снижают ещё на $2-3^{\circ}$ ($33-32^{\circ}$). T в комнате во время купания в первые месяцы жизни должна быть $22-24^{\circ}$. Продолжительность купания в первые месяцы жизни 5-7 минут, затем увеличивается до 10-15 минут.

УМЫВАНИЕ.

С первых дней жизни нужно умывать лицо ребёнка водой (T $26-28^{\circ}$), постепенно снижая до $20-18^{\circ}$, а с 9-10 месяцев, утром и вечером не только лицо, но и шею и руки (до локтя) водой T $+18-20^{\circ}$. Детям старше года T воды снижается до $+15^{\circ}$, приучая умываться их без рубашки, обмывая при этом шею и грудь. Если дети при умывании забрызгали одежду, её нужно немедленно сменить, т.к. она оказывает сильное охлаждение.

ПОДМЫВАНИЕ. Температуру снижают от 36 до 22-20° на 1° в неделю. ДУШ назначают детям с 2-х летнего возраста, т.к. струя воды, с большой силой падая, не только вызывает очень сильное раздражение кожи, а через неё и нервной системы, что может оказать неблагоприятное явление. Зонтик душа должен находиться на расстоянии 40-50 см от головы ребёнка. Начальная Т воды 35°, снижая её на 1° в 5-7 дней, доводят до 26-28°, продолжительность процедуры 1-2 минуты.

МЕСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ.

Назначают детям старше года. Проводится из ковша при Т воздуха в помещении не ниже 20°. При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см). На каждое обливание расходуется ½ -1/3 воды. Обливание продолжается 15-20 сек. После обливания следует растирание сухим полотенцем до лёгкого покраснения. Следует помнить, что закаливающий эффект будет, если прохладную воду лить на теплые ноги. Начальная Т для детей 2-3 лет +30°, конечная +18-16°, старше 3-х лет +30°, конечная +16-14°, Т снижают на 1° через 2-3 дня.

НОЖНЫЕ ВАННЫ.

Назначают детям старше года. Перед сном ребёнок погружает ступни в таз с водой. В начале Т 35-36°, в первый день ребёнок держит ноги в воде 1 минуту, затем каждый день процедуру удлиняют на 1 минуту (Т воды не меняется), т.о., через 10 дней ножная ванна будет продолжаться 10 минут. На 11 день Т воды снижается до 20-22° и продолжительность ванны 1 минута, затем снова ежедневно удлиняют на 1 минуту, и так на 10 дней – 10 минут. На 21-й день в таз наливают холодную воду из водопровода (но не ниже 12-14°) ребёнок держит в ней стопы 1 минуту, и опять ежедневно прибавляют по 1 минуте до 10 минут. В дальнейшем ежедневно ножные ванны в холодной воде на 10 минут. После каждой такой процедуры ноги надо насухо вытереть и растереть до лёгкого покраснения и ощущения теплоты.

КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ

Проводится детям с 2-х лет, Т в комнате не ниже 18°. Обливают попеременно стопы и 2/3 голени водой контрастной Т, добиваясь «игры сосудов». Т тёплой воды 38°, холодной 18°. Начинают всегда с тёплой воды, заканчивают прохладной, затем сухое растирание. Повторяют 2 раза до лёгкого покраснения 38-18-38-18. время воздействия прохладной воды 3-4 мин, тёплой 5-6 мин. Расход 0,5 литра. Сосуд на близком расстоянии от тела – 4-5 см. Для часто болеющих детей Т воды 38°, холодной 28°. Чередование 38-28-38 заканчивают тёплой водой. В остальном методика та же. Температуру холодной воды постепенно снижают.

ОБТИРАНИЕ.

Обтирания применяют у детей старше 3-х месяцев. Прежде чем начать водные обтирания, необходимо провести курс сухих обтираний. Для этого сухой фланелью или кусочком другой ткани (мягкой) нужно растереть всё тело ребёнка, руки и ноги до лёгкого покраснения кожи. Процедуру следует повторять ежедневно в течение 2-3-х недель, лучше по утрам, и только после этого можно переходить к обтиранию водой. Сухие растирания тренируют нервную систему, кровеносные сосуды кожи, мышцы, что является хорошей подготовкой к водным процедурам.

ВЛАЖНЫЕ ОБТИРАНИЯ.

Проводят фланелевой или махровой варежкой, смоченной в воде и отжатой. Начальная T воды $36-37^{\circ}$, T снижают на 1° за 2-3 дня и доводят на 1 году жизни до 30° , до 3-х лет – до 25° , старше 3-х лет – до $16-18^{\circ}$. Обтирание производится по частям. Когда обтирают обнажённую часть тела, остальная поверхность тела должна быть закрыта.

ОЧЕРЕДНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ.

Сначала обтирают верхние конечности от кистей до плеча и сразу вытирают их насухо, растирая до лёгкого покраснения. Затем ноги, грудь, живот, спину, ягодицы. Вся процедура занимает 5-6 минут, из них собственно обтирание 1-2 минуты, а растирание 3-4 минуты. Можно проводить обтирание, добавив на 1 стакан воды 1 чайную ложку соли.

Ослабленным детям можно проводить местные обтирания – только руки от кистей до плеч и ноги от ступней до колен. Методика та же. Начальная T воды $28-30^{\circ}$, затем на каждые 3-4 дня снижают на 1° и доводят до $18-20^{\circ}$.

ОБЛИВАНИЯ.

Проводят детям старше года. Обязательно должны предшествовать общие обтирания. T воздуха должна быть не менее 23° . ребёнка ставят в таз, воду льют из лейки на плечи, грудь, спину, - 1,5-2 мин. Голову не обливают. Лейку поднимают на 5-10 см выше ребёнка. Длительность процедуры – начинают с 15 сек и увеличивают до 1-2 мин постепенно. Начальная T воды $34-35^{\circ}$. Через каждые 5-7 дней снижается на 1° и доводят до 3-х лет до $26-28^{\circ}$, старше 3-х лет до $22-20^{\circ}$. Во время процедуры сначала обливают спину, наклоня ребёнка немного вперёд, затем грудь, затем по очереди левое и правое плечо и руки. После этого ребёнка досуха вытирают сухим полотенцем и растирают до лёгкого покраснения.

КУПАНИЯ.

Купания в реке можно начинать с 2-х летнего возраста. При первых купаниях Т воздуха должна быть не менее 25°, Т воды 23°. Продолжительность первых купаний 2-3 минуты. Постепенно её доводят до 5-10 мин. При регулярном купании Т воды и воздуха может быть 18-20°. После купания ребёнка нужно растереть сухим полотенцем до покраснения, одеть в сухую одежду и отвести в тень. Полезно организовать подвижные игры, чтобы ребёнок согрелся. Солнечные ванны после купания не проводятся. Морские купания разрешаются детям с 3-х летнего возраста в виду сильного химического и физического действия самой воды. Любые купания проводятся не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды и не позднее, чем за час до еды.

ПИТЬЁ ВОДЫ И ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА.

В целях закаливания как средство воздействия на слизистую рта и гортани используется питьё воды Т 24-26°, начиная с 1 года жизни. С 2-х летнего возраста можно полоскать рот водой комнатной Т (+18+20°), а с 4-5 лет и горло. Используют 1/3 – ¼ стакана утром и вечером. Булькать во рту воду следует как можно дольше.

При всех закаливающих водных процедурах, достигнув конечных температур воды, останавливаются на них в течение 2-х мес., а потом постепенно можно снижать Т дальше или увеличивать время действия или переходить к более сильным процедурам.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.

В солнечном спектре три вида лучей: видимые, инфракрасные, УФО.

Инфракрасные лучи обладают тепловым эффектом, расширяют сосуды, учащают пульс, дыхание.

УФО улучшает обмен фосфора и кальция, под их действием в коже образуется витамин Д, улучшаются функции кроветворных органов, повышается гемоглобин, эритроциты. Они разрушают протоплазму бактерий, т.е. обладают бактерицидным действием. Солнечные ванны можно применять детям старше года начиная с 1-2 мин, при Т воздуха не ниже 22°. Сначала проводят местные ванны, обнажая руки и ноги. Через неделю переходят к общим ваннам, облучая равномерно всё тело ребёнка, поворачивая его на спину, живот. Процедуру удлиняют на 1 минуту за 2-3 дня, доведя её до 10-15 минут, а старше 2-х лет до 25-30 минут. Не следует во время солнечных ванн укладывать ребёнка на горячий песок во избежание перегревания. На голову обязательно нужно надеть белую панаму или косынку. Лучшее время для проведения солнечных ванн 9-11 часов утра и с 16-19 ч. После солнечной ванны следует провести водную процедуру - обтирание, обливание. Солнечные ванны проводятся только под наблюдением взрослых и очень осторожно, т.к. может легко наступить перегревание, тепловой и солнечный удар. Для закаливания грудных детей используют только рассеянные солнечные лучи, которые ребёнок получает во время воздушных ванн в тени деревьев. Все закаливающие процедуры

надо проводить внимательно наблюдая за реакцией ребёнка. Если появляются признаки перегревания, вялость, покраснение лица, капельки пота или переохлаждение- бледность кожи, озноб, посинение, то процедуру немедленно прекращают. Ребёнка нужно увести в тень, дать попить, провести обтирание, обливание или наоборот согреть ребёнка, растереть кожу до покраснения. Следующие процедуры проводят при более высокой или низкой T ., уменьшить их продолжительность.

КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ.

Основные показатели:

Хорошее настроение, самочувствие, хороший аппетит, спокойный сон, хорошая двигательная активность, нарастание показателей веса, роста, снижение заболеваемости, ОРЗ, бронхитом, пневмонией.