Консультация для родителей

Закаляйся, если хочешь быть здоров !

Все родители знают, что закаливать 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 закаливают “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, проводят 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 6 - 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 2° у незакаленного ребенка и всего на 0,3-0,5° у закаленного. При этом функция клеток слизистой нарушается. Снижается выделение ими антител, защитных субстанций, 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.

...КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА?

Одежда должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота.

К сожалению, наших детей часто кутают без меры. За исключением двух

-трех самых теплых месяцев года большинство малышей раннего и дошкольного возраста (а часто и школьники) носят не менее 4х слоев одежды (кроме верхней) и одеты, как минимум, в 2-3 пары длинных штанов

–брюки, рейтузы с поддетыми колготками! Есть дети, которые практически никогда не гуляют в трусиках и майке они всегда в свитере и шапочке.

Закаливание может происходить и в помещении, если температура в нем не

превышает 18–20° днем, а ночью ниже на 2-4°. При этом на ребенке не должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под ватным одеялом (или то, или другое). К сожалению, многие россияне считают нормальной температурой помещения 24–26°.

Ничего страшного, если легко одетый ребенок выйдет в холодную погоду на

балкон или в сени, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется такие кратковременные воздействия хорошо закаляют.

Согласитесь, закаливать закутанного, оберегаемого от малейшего дуновения

воздуха ребенка занятие бесперспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек, так что кратковременные закаливающие воздействия на таком фоне большого эффекта не дадут.