Закаливание: проводим профилактику защитных механизмов

Самое лучшее, что любящие родители могут сделать для своего ребенка, – это сохранить его естественную защиту. Комплекс мер, направленных на это, и называется закаливанием.

Приходилось вам когда-нибудь, шмыгая простуженным носом, с завистью смотреть на невозмутимую кошку на заснеженном заборе и философски рассуждать, что матушка-природа все-таки поступила несправедливо, дав нам разум, но отняв множество защитных механизмов, которые могли бы помочь нам противостоять агрессивным факторам окружающей среды. Вот взять ту же кошку — что она, так уж тепло одета? Неужели кошачья шкурка теплее вашей дубленки и двух свитеров? Тем более, если учесть, что вы и в этих одежках умудрились простудиться — просто шарф криво повязали впопыхах и — вуаля — продуло. Нет, в плане устойчивости к заболеваниям кошке определенно повезло в этом мире больше.

Поспешу вас разочаровать. Вам повезло ровно так же, как и кошке. И матушку-природу ругать не надо.

Когда-то давно, когда вы только родились, все механизмы защиты у вас работали прекрасно, иначе бы вы просто не выжили. Новорожденный ребенок вовсе не такой хрупкий, как кажется. У него есть иммунитет, полученный от матери, и мощные механизмы терморегуляции — еще бы, не умер же он от холода после рождения, хотя девять месяцев прожил при температуре окружающей среды 36"6!

Но вот малыша уже подхватили руки мамы, укутали его в байковое одеяльце, а где-то на заднем плане раздаются вопли бабушки, ругающей дедушку за незакрытую форточку в июле месяце. И что мы имеем в итоге? Проходит какое-то время и естественные защитные механизмы понемногу отключаются — а зачем им напрягаться? Байковое одеяльце не так уж плохо справляется со своей терморегуляционной ролью. И это, в принципе, можно понять — не в пещере живем.

Все бы ничего, но механизмы эти отключаются так решительно, что не просыпаются, даже когда они действительно нужны — шарф криво завязан, сквозняк в окно, ботинки промокли… И вот вы уже шмыгаете носом и завидуете дворовой Мурке. И так раза три-четыре за зиму. Картина неутешительная. Тем более — вы не один такой — вас процентов 90 от населения Земли. Слабеющий иммунитет, отсутствие устойчивости к заболеваниям — последствия цивилизации и расплата за чрезмерную родительскую заботу.

Природу не обманешь. Поэтому самое лучшее, что любящие родители могут сделать для здоровья ребенка, — это сохранить его естественную защиту. Ну, или разбудить ее снова. Комплекс мер, направленных на это, и называется [закаливанием](https://health.mail.ru/disease/zakalivanie/).

**Когда начинать?**

В идеале — с первого дня после рождения. Моржевать малышу, конечно, еще рано, а вот воздушные ванны — очень хороший вариант. Переодевая ребенка перед сном или кормлением, позвольте ему несколько минут побыть голеньким при комнатной температуре. Это наверняка малышу понравится. Кстати, положительные эмоции — главный залог успешного закаливания. Чем больше ребенку нравится та или иная процедура, тем больше пользы она принесет. И наоборот — даже не пытайтесь заставить ребенка делать то, что ему не нравится, вызывает [стресс](https://health.mail.ru/disease/stress/), слезы. Будет только хуже, это уж точно.

А что касается воздушных ванн, то необходимо постепенно увеличивать их длительность. Когда ребенок научится ходить, пусть он иногда бегает и играет голышом дома и на улице: двигательная активность увеличит пользу от этих процедур.

Сон на свежем воздухе (в коляске на улице или при открытой форточке) укрепит не только физическое здоровье ребенка и иммунитет, но и нервную систему. Переоценить его пользу трудно.

**Водичка-водичка…**

Во всех книгах по уходу за ребенком написано черным по белому, что температура воды для купания не должна превышать 36-37 градусов. В принципе, это предписание исполняется — с единственным но. Когда ребенок становится старше, температуру воды постепенно увеличивают, а не надо бы. Напротив, гораздо полезнее для здоровья малыша будет обливание прохладной водой после купания — сначала стоп и ручек, а потом всего тела. Или, скажем, обтирание влажной губкой или рукавичкой. Или, например, контрастные ванны — многие дети постарше приходят в восторг от процедуры «водопадик»: в ванне просто открывается кран с холодной водой, и ребенок перемещается от одного края ванны, где вода потеплее, к другому. Вода вообще — мощное закаливающее средство. Необходимо только помнить самое главное правило закаливания водой: обливать и обтирать надо только теплого ребенка! Скажем, если малыш пришел с прогулки, прохладная ванночка для ног не принесет ничего кроме вреда: вода по сравнению с кожей будет теплее.

Постепенно перед вами откроются безграничные возможности — начиная от походов на реку или в бассейн и заканчивая обливанием холодной водой в любое время года на свежем воздухе. Главное, чтобы ребенку это нравилось, — а эффект не заставит себя ждать.

**Мы покрыты бронзовым загаром…**

Солнце не просто светит и греет: ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунитет. Однако солнечные ванны надо принимать с осторожностью: чем меньше возраст ребенка, тем выше его чувствительность к ультрафиолетовым лучам и вообще перегреву. Поэтому до года лучше не рисковать, да и потом, до трех лет, использовать этот способ закаливания с осторожностью. Летом лучше под прямые солнечные лучи ребенка не пускать: в рассеянных солнечных лучах ультрафиолета вполне достаточно, а инфракрасных лучей, вызывающих перегрев, гораздо меньше. Другое дело — осень, зима и весна, в этот период прямые солнечные лучи вредить вашему малышу не будут. После солнечных ванн хорошо бы дополнительно провести водные процедуры.

**Лучше поздно, чем никогда?**

Если вы упустили возможность начать закаливающие процедуры сразу после рождения, а решили проводить их, устав от постоянных болезней, вы еще можете «вскочить в уходящий поезд». Закаливание принесет много пользы и взрослому человеку. Единственное условие — конечно, нельзя начинать в период болезни.