**Закаливание малышей.**

**Самая большая ценность для любящих родителей – это здоровье их малышей. И задача мам и пап – сохранить его и преумножить, и в этом может помочь закаливание!**

Закаливание представляет собой комплекс мероприятий, объединенных одной целью – повысить защитные силы малыша, [оградив его от частых болезней](https://deti.mail.ru/child/plan-dejstvij-dlya-roditelej-chasto-boleyushih-det/).

**Когда начинать закаливание детей?**

Закаливание детей рекомендуется начинать как можно раньше, как только неонатолог выпишет из роддома, а врач при осмотре не выявит никаких противопоказаний. Для деток разработаны различные закаливающие программы в соответствии с возрастом и состоянием здоровья. По мере роста ребенка одни процедуры сменяют собой другие, неизменным остается одно – соблюдение четких правил и рекомендаций для проведения закаливания.

**Правила успешного закаливания**

Как и в любом серьезном деле, во время закаливания организма необходимо соблюдать пять несложных правил.

1. Cтрогая систематичность, т.е. процедуры закаливания необходимо повторять каждый день.
2. Продолжительность процедуры и темпы закаливания следует увеличивать постепенно.
3. Ребенок не должен бояться процедур или испытывать недовольство, важно [постараться оформить все в виде игры](https://deti.mail.ru/child/kak-ostavatsya-zdorovym-v-lyuboe-vremya-goda/), хорошее настроение малыша и его родителей – большой шаг на пути к успешному закаливанию.
4. Недопустимо переохлаждение или перегревание ребенка.
5. Хорошо, если закаливается вся семья, родительский пример перед глазами заразителен в самом полезном смысле.

**Противопоказания к процедуре закаливания**

Как у любой, даже самой полезной процедуры, у закаливания есть свои противопоказания.

1. Закаливание [недоношенных детей](https://deti.mail.ru/childbirth/nedon/) нужно немного отсрочить, пока малыш не окрепнет и не наберет вес.
2. Деткам, которые страдают хроническими заболеваниями, закаливающие процедуры следует проводить только в период стихания обострения.
3. Если в ходе процедуры малыш стал вялым или, напротив, чрезмерно возбужденным, нужно остановиться и сделать перерыв.
4. Если ребенок заболел, то закаливающие процедуры нужно отменить на весь период болезни плюс 2 недели после выздоровления.

Существует несколько основных видов закаливания, они подразделены на группы в зависимости воздействующего фактора: закаливание воздухом, водой и солнцем.

**Закаливание воздухом**

Закаливание воздухом является, пожалуй, самым простым и доступным способом укрепления иммунитета. Начинать оздоравливающие процедуры можно практически сразу же после рождения, проводя воздушные ванны [при смене подгузников](https://deti.mail.ru/baby/newborn/oprelosti/). Температура в комнате при этом должна быть +22-24°C, а первые процедуры очень короткими, не более 2-3 минут. Медленно, раз в 2-3 дня, увеличивайте ее продолжительность на 1-2 минуты, доведя таким образом до 15 минут для младенцев до 6 месяцев.

В теплое время года продолжительность процедуры можно увеличивать, внимательно контролируя при этом самочувствие малыша. В летнее время воздушные ванны можно проводить и на свежем воздухе в тени деревьев. Также для здоровья необходимы регулярные [прогулки с грудным ребенком](https://deti.mail.ru/baby/1-6/5-voprosov-pro-progulki-s-grudnym-rebenkom/) на свежем воздухе. В зимнее время не менее 3 часов (два раза по 1,5 часа), а летом можно проводить на улице и весь день, ведь такие прогулки укрепляют защитные силы организма.

**Закаливания водой**

Закаливания водой доступны каждому из нас, и при этом весьма эффективно помогают укрепить иммунитет малыша. Начинают, как правило, с влажных обтираний в строгом порядке: руки, затем грудь и спина, а в заключение ноги. Движения рукой осуществляются к центру, то есть, от кисти к плечу, от стопы к бедру. Изначально температура воды для обтираний должна быть +34-35°C, каждые 5 дней ее можно снижать на 1 градус, постепенно доведя до +24-25°C.

Если малыш хорошо реагирует на обтирания, можно переходить к обливаниям по той же схеме. Их проводят после купания, а деткам старше года можно сделать обливания и отдельной процедурой. Летом обливать ребенка можно на свежем воздухе – сначала плечи и руки, затем спина и ноги, и в самом конце голова.

Малышам, страдающим снижением аппетита или [детским ожирением](https://deti.mail.ru/baby/1-3/ozhirenie-u-detej-istoki-nacionalnoj-bedy/), доктор может рекомендовать обливания душем. Струи воды массируют, оказывают тонизирующее действие и стимулируют обменные процессы. Продолжительность первой процедуры составляет 2 минуты, температура воды изначально +36°C и, как обычно, постепенно она снижается. У некоторых мам популярны обливания ножек, особенно такой способ подходит ослабленным деткам, для которых полные обливания могут быть слишком агрессивными. Начинать рекомендуется с температуры воды +30°C, постепенно снижая ее до +16-18°C. Важно, чтобы во время проведения процедуры ножки малыша стояли не в тазике в воде или холодной ванне, а на специальной подставочке. Обливают ножки крохи из кувшина, а затем сразу же растирают их сухим полотенцем до легкой красноты. Купание в естественных водоемах также является одним из видов закаливания, главное, следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался.

**Закаливание солнцем**

Солнечные ванны укрепляют иммунитет и способствуют выработке витамина D, необходимого детским зубам и костно-мышечной системе ребенка.Детишкам до года рекомендуется принимать солнечные ванны под рассеянным светом, который создают кроны деревьев. Такие процедуры позволяют получить пользу от солнышка, но при этом не перегреться.

Детям постарше можно бегать и под прямыми лучами солнца, однако стоит помнить, что пребывание на открытом солнце разрешено в период с 9 до 11 и с 15 до 17 часов. На кожу ребенка нужно нанести хорошее солнцезащитное средство, а на голову надеть светлую, тонкую, хлопковую панаму.Таким образом, приложив совсем немного усилий и вооружившись терпением, любовью и заботой, можно легко приучить малыша к здоровому образу жизни и эффективно [укрепить иммунитет ребенка](https://deti.mail.ru/child/pochemu-deti-boleyut/), снизив, тем самым, частоту заболеваний.