

Часто болеющие дети: закаливание холодом

В основе закаливания лежит систематическая тренировка механизмов адекватной реакции на холодовые воздействия. При охлаждении кожи происходит рефлекторное сужение кровеносных сосудов как кожи, так и слизистой оболочки носа, что снижает температуру в носовой полости на 2°C. При этом хуже нагревается вдыхаемый воздух, нарушаются функции защитных клеток, что повышает риск развития инфекции. Закаливание тренирует реакцию сосудов, у закаленных детей при охлаждении температура в полости носа снижается всего на 0,3-0,5°C. Закаливание способствует и совершенствованию реакции кожных сосудов на изменение наружной температуры.

Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливает воздействие на подошвы ног, на кожу в области шеи, поясницы, однако для получения равномерного эффекта лучше всего воздействовать на всю кожу туловища и конечностей. Максимальная длительность холодового воздействия на ребенка не должна превышать 10-20 минут, гораздо важнее его регулярность и поэтапность увеличения нагрузок.

Начинать закаливание надо с первых недель жизни – это воздушные ванны во время пеленания, гимнастики, перед купанием при температуре 22°C с постепенным снижением до 20°C к возрасту 2-3 месяца и 18°C – к 4-6 месяцам.

После купания: 2-3 раза в неделю обливать ребенка водой на 2-3°C ниже, чем вода в ванне; начинать с температуры 32-34°C, снижая ее каждые 2-3 дня на 2-3°C, доводя за месяц до 18°C. Ниже опускать ее не следует. После обливания ребенка следует растереть полотенцем. Плавание грудных детей в бассейне закаляет не столько само по себе, т.к. температура воды в нем обычно составляет 26°C, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна. (для врезки в рамочку)

На втором году к обливанию после ванны можно добавлять обливание ног водой при температуре 27-28°C, снижая ее каждые 2-3 дня на 2-3°C и доводя до конечной температуры 15°C.

Хорошим закаливающим действием обладает контрастный душ: смена теплой воды

(до 40°C в течение 30-40 сек.) холодной (14-15°C, постепенно удлиняя с 15 сек. до 30 сек.). Применять более холодную воду и более длительное время недопустимо, т.к. может вызвать негативную реакцию на закаливание. Любая закаливающая процедура должна вызывать положительные эмоции: если ребенок «ежится», боится, его принуждать не следует.

Для дошкольников нетрудно организовать контрастные воздушные ванны: перед пробуждением в спальне понижают температуру до 14-15°C, после пробуждения проводят с ним игру с перебежками из теплой комнаты в холодную.

Посещение бани представляет еще больше возможностей для контрастного

воздействия. Для детей раннего возраста температура в сауне должна быть около 90°C, длительность пребывания доводят до 10 минут. В русской бане используют более низкие температуры (от 60°C 2-3 минуты до 80°C в течение 8-10 минут). За один сеанс дети посещают парную 2-3 раза, в промежутках они принимают душ, плавают в бассейне с температурой 25°C или принимают воздушные ванны комнатной температуры.

Моржевание, хождение босиком по снегу – небезопасные виды закаливания. Делать это надо постепенно, экспозиция не должна превышать 40-60 сек. Обливание холодной водой будет иметь закаливающий эффект при температуре 12-14°C.

Закаливание целесообразно сочетать с умыванием лица, рук, заушных областей холодной водой, а также полосканием горла водой комнатной температуры, затягиванием воды в нос. Эти процедуры можно повторять не один раз в день.

Закаливающие процедуры необходимо также сочетать с проведением лечебной гимнастики и массажа грудной клетки. Они повышают функциональную эффективность дыхательной системы, способствуют лучшему дренажу бронхов и повышению тонуса дыхательной мускулатуры. Массаж проводится 2-4 раза в год курсами 10-14 дней. Для профилактики ОРВИ рекомендуется также массаж лица и систематическое проведение массажа стоп.

Закаливание после легкого респираторного заболевания можно начинать (или возобновлять) через 7-10 дней, при более тяжелом течении заболевания с лихорадкой более 4 дней – через 2-4 недели.

Закаливание снижает частоту ОРВИ, хотя полностью защитить от заболевания при контакте с новым для ребенка вирусом оно не может, но частота манифестных (явных, выраженных) заболеваний, особенно тяжелых, у него будет намного меньше.

Продолжение следует.

В связи с тем, что у ребенка из группы часто болеющих детей нередко наблюдаются функциональные нарушения со стороны центральной и вегетативной нервной системы, необходимо нормализовать его режим дня, исключить занятия и игры, ведущие к переутомлению и перевозбуждению, ограничить время просмотра телевизора, игр на компьютере и игровых видеоприставках. Целесообразно максимально исключить стрессовые ситуации, увеличить продолжительность сна на 1-1,5 часа. Обязательным является дневной сон или отдых. При наличии нарушений сна, других астено-невротических расстройств полезны спокойные прогулки перед сном, а также прием седативных препаратов (пустырника, валерианы), которые назначаются после консультации невропатолога. К сожалению, в пище многих детей преобладают углеводы и жиры, недостаточно животного белка, витаминов и микроэлементов. Потребление свежих фруктов и ягод не превышает 15% от рекомендуемого. Суточный рацион должен состоять из следующих групп продуктов:

Белки- мясо нежирное, птица, рыба, яйца, творог (100г+10h, где h-число лет). Жиры растительного (растительное и оливковое масло) и животного происхождения(рыба).

Молочные продукты: молоко, кефир 500-600 мл в сутки, из них 50-200 мл с пробиотиками.

Разные овощи (кроме картофеля), фрукты в количестве 100 (в 1год)+50г на каждый год жизни.

Углеводы: картофель, каши ,макаронные изделия, хлеб, выпечка(от 50 до 150 г на год жизни).

Сладости желательно использовать только в целях поощрения ребенка, в конце основных приемов пищи и в небольших количествах. В качестве «вкусностей» лучше использовать домашние заготовки на основе ягод, особенно брусники, черники, клюквы, смородины, любимые ребенком фрукты и соки (лучше натуральные), черный шоколад. Коррекцию витаминов лучше проводить с использованием витаминно-минеральных комплексов, в которых наиболее полно учтена совместимость компонентов, что повышает эффективность витаминотерапии: для детей дошкольного возраста «Мультитабс», «Алфавит», для школьного возраста «Компливит», «Витрум». Для часто болеющих детей показано использование бета-каротина (водорастворимый в комбинации с аскорбиновой кислотой и токоферолом «Веторон»).

Чтобы ваш ребенок реже болел острыми респираторными вирусными инфекциями, нужно как можно меньше бывать в местах массового скопления людей в период вспышки болезни, реже пользоваться городским транспортом; в семье всем заболевшим ОРВИ носить маски; здоровому ребенку чаще и дольше бывать на воздухе. Категорически нельзя курить в доме, где бывает ребенок; чаще проветривать помещения, бороться с домашней пылью, клещом, другими жилищными аэроаллергенами. Проветривание нужно не только для снижения температуры воздуха, но и для удаления возбудителей ОРИ, аллергенов. Ребенка следует приучать к нахождению в комнате во время проветривания и постепенно повышать устойчивость его к охлаждению – для тренировки системы терморегуляции организма. Температура воздуха в помещении считается оптимальной, если она составляет 18-20°C днем и на 2-4°C ниже ночью. Уже с 1 года следует приучать ребенка к прогулкам (до 4 часов в сутки), при этом не кутая его чрезмерно. Одежда ребенка должна соответствовать температуре воздуха, рекомендуется следовать схеме «1,2,3»(летом один слой одежды, весной и осенью два, зимой три).