

Загартовування дітей в домашніх умовах



Загартовування — один з важливих методів збереження здоров'я дітей. Його проводять з метою пристосування організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища. Підґрунтям загартовування є принцип тренування нервових закінчень та кровоносних судин шкіри, слизових оболонок і через них — кровоносних судин та нервової системи. Загартовування передбачає

використання водних процедур, сонячних та повітряних ванн у поєднанні із заняттями фізкультурою. Призначаючи ці процедури, необхідно враховувати вік дитини, стан її здоров'я, перенесені раніше захворювання. Правильно загартовувати дитину — означає правильно її виховувати. Загартовування треба починати з раннього віку та продовжувати систематично, безперервно протягом багатьох років, усього життя.

Методи загартовування залежать від індивідуальних особливостей дитини, проте всі повинні виконувати такі правила:

- уникати сильних подразників — тривалої дії холодної води, надто низької температури повітря, перегрівання на сонці;
- поступово та рівномірно підсилювати дію загартовувальних чинників.

Найбільш м'яка процедура — обтирання. Спочатку протягом 1—2 тижнів шкіру дитини розтирають сухою м'якою вовняною тканиною, щоб вона трохи порожевіла. Після цього переходять до вологих обтирань тканиною, змоченою водою температури 38 — 40 °С. Обтирання проводять у напрямку від периферії до центру. Обтирають шию, потім груди, руки, ноги, живіт, спину. Всі рухи роблять у напрямку до пупка, а на спині — до хребта. Протягом однієї процедури треба обтерти тіло дитини 2 — 3 рази. Після закінчення обтирання слід розтерти шкіру сухим рушником до появи приємного тепла. Тривалість процедури спочатку становить 1 — 2 хв, пізніше — до 3 — 5 хв. Початкова температура води — 38—40°С, у подальшому її знижують до 26—24°С.

Дітям молодшого віку більше подобається обтирання грубим рушником, змоченим у досить гарячій воді (38 — 40 °С). Неодмінною умовою проведення процедури повинно бути збереження у ванній кімнаті прохолодної температури повітря, аби дитина відчула контраст температур, але без протягів. Під час проведення процедури дитину можна поставити у таз з теплою водою.

Обливання — інтенсивніша процедура. Починають його водою температури 36 — 34 °С, поступово знижуючи її під час наступних процедур до 24 — 22 °С. Загальне обливання краще проводити після повітряної ванни. Тривалість обливання — від 30 с до 2 хв. Обливати можна з глечика теплої пори року на повітрі, в холодну погоду — у ванні. Треба стежити, щоб вода рівномірно лилася по всьому тілу. Після закінчення процедури дитину слід обтерти до почервооніння шкіри. Перед процедурою тіло повинно бути сухим, теплим, але не спітнілим.

Вплив душу на організм сильніший, ніж обливання. Спочатку використовують воду температури 36—37 °С, потім-температуру води знижують, як і під час обтирання та обливання. Тривалість процедури спочатку становить 0,5—1хв,через 3—4 тижні —до 2хв.



Інтенсивніше діє контрастний душ, який є добрим засобом для тренування серцево-судинної та нервової систем, а також механізмів терморегуляції, підвищення несприйнятливості до інфекцій. Дитину спочатку ставлять під душ за температури води 38—39 °С на 1—2 хв, потім збільшують напір холодної води, знижуючи температуру води в душі до 24—22 °С (0,5 хв). Проводять 2—3 такі зміни. Вранці для стимулювання нервової системи процедуру закінчують прохолодною водою. Увечері для

зняття збудження та кращого засинання процедуру закінчують гарячою водою. Не слід намагатися знизити температуру води нижче ніж до 20—18 °С, тому що це призведе до перезбудження нервової системи, посилення діяльності надниркових залоз та виділення ними гормонів, різкої активізації захисно-приспосувальних реакцій, а за умови тривалого та систематичного застосування — до зриву адаптації (процесу пристосування організму до умов, що змінюються).

Хорошими засобами для загартовування дітей є “ходіння по воді” протягом 2—5 хв, а також гра з водою (місцева ручна ванна). Початкова температура води повинна бути 28 °С, поступово її знижують до кімнатної.

Відомо, що охолодження стоп може зумовити виразну рефлекторну реакцію з боку судин слизової оболонки верхніх дихальних шляхів, що призводить до послаблення її захисної функції. Як наслідок мікроорганізми, що завжди заселяють слизову оболонку носа, зівя і верхніх дихальних шляхів, починають посилено розмножуватися, виділяючи отруйні продукти обміну. Напевно, так і виникає простуда у разі переохолодження ніг. Місцеве загартовування стоп, носоглотки робить їх менш чутливими до охолодження, що допомагає уникнути цілої низки захворювань. Обмивання стоп слід робити щоденно, краще перед сном. Початкова температура води становить 20 °С, для дітей молодшого віку — 25 °С. Тривалість процедури — 10—20 с. Поступово температуру води знижують, а з часом користуються водою з-під крана. Привчивши дитину до таких процедур, обережно збільшують їх тривалість до 0,5 хв, а потім переходять до ножних ванн.

Приймаючи ножні ванни, необхідно безперервно переступати з ноги на ногу. Це активізує кровообіг у судинах, підвищує загартовувальний ефект.

Можна використовувати контрастні ванни. Для цієї процедури готують два тази. В одному — вода температури 37 °С, в іншому — 20 °С. Спочатку тримають ноги у теплій воді (30 с), потім — у холодній (15 с). Після 2—3 таких змін ноги слід інтенсивно розтерти рушником до почервоніння. У подальшому температуру теплої води поступово підвищують до 42 °С, а холодної знижують до 15 °С.

Дітям молодшого віку та ослабленим краще починати з обтирання стоп трохи віджатою губкою або рушником, дотримуючи при цьому поступовості у зниженні температури води.

Полоскання горла холодною водою — також досить ефективна процедура місцевого загартовування. Її можна виконувати вранці під час умивання та ввечері перед сном. Починати полоскання слід водою температури 25—27 °С, знижуючи її щотижня на 1 °С. У подальшому

можна полоскати горло водою із-під крана. Дія процедури посилиться, якщо у склянці води розчинити 1 десертну ложку кухонної або морської солі.

Найефективнішою формою загартовування є купання в річці, озері, морі. Тут все діє в комплексі — і свіже повітря, і сонце, і вода, й рухові вправи (плавання, пірнання). Купання головним чином відіграють роль оздоровчого засобу, проте у деяких випадках використовуються і як лікувальна процедура. Повторювані, правильно проведені, дозовані купання сприяють активізації обміну речовин, фагоцитозу, тренуванню механізмів терморегуляції, діяльності серцево-судинної й нейрогуморальної систем. Підвищується витривалість організму до мінливих чинників навколишнього середовища.

Особливо корисні морські купання. Солі, що містяться у морській воді, стимулюють рефлекторні реакції. Дитина вдихає морське повітря, збагачене озоном. Морські хвилі роблять своєрідний масаж тіла. У ослаблених дітей необхідно проводити попередню підготовку до морських купань у вигляді обтирання, обливання тіла морською водою, поступово знижуючи її температуру. Купання слід починати після відпочинку у затінку. Морські купання використовують для лікування рахіту, золотухи, у дітей із зниженим обміном речовин. Вони протипоказані у разі недостатності кровообігу, недокрив'я, гострих запальних захворювань. Переохолодження під час купання зумовлює погіршення самопочуття — виникає відчуття в'ялості, з'являється головний біль, може бути простуда. Купання рекомендують дітям віком понад 2 роки за температури води, що не нижча ніж 23 °С, а повітря — 25 °С. Тривалість купання спочатку становить 0,5 — 2 хв, поступово її збільшують до 20 хв. Купатися треба не раніше, ніж через 2 год після прийому їжі.

Чудовою процедурою для дітей є плавання в басейні, особливо прохолодної пори року. Дуже корисні купання у відкритих та закритих басейнах з підігрітою до 24 — 26 °С морською водою. Басейни використовують для гідрокінезіотерапії, включаючи в комплекс терапії лікувальне плавання.

Плавання сприяє росту дитини та її пропорційному розвитку. Горизонтальне положення тіла під час плавання сприяє рівномірному переміщенню крові по судинах, що важливо для функціонування серцево-судинної системи. Безперервне чергування напруження і розслаблення створює умови для розвитку кістково-м'язової системи. Додаткова витрата зусилля на подолання опору води розвиває дихальний апарат та збільшує життєву ємкість легень. У дітей, схильних до ожиріння, під впливом м'язового навантаження поживні речовини не накопичуються у жировому депо, а перетворюються на енергію.

Під час плавання вода обмиває все тіло та очищає шкіру від продуктів виділення. Шкіра стає чистою, еластичною, гладенькою. Фахівці вважають, що оптимальним віком для навчання дитини плаванню є 5 — 7 років. Навчати пізніше важче. А прищеплювати дитині любов до води необхідно з раннього віку.

Дуже корисне ходіння босоніж. Привчати до нього дитину треба поступово. Спочатку тривалість ходіння босоніж не повинна перевищувати 30 — 40 хв на день. Поступово її збільшують, поєднуючи з ігровими вправами, гімнастикою. Особливо корисно ходити по дрібних камінцях на березі моря, річки. **Повітряна ванна має м'якшу дію, ніж водні процедури.** Повітряні ванни легко переносять навіть ослаблені та хворі діти. Дія повітряних ванн залежить від їх тривалості, температури повітря та площі оголеної поверхні тіла. Приймати повітряні ванни рекомендують на свіжому повітрі, бажано на березі річки або озера, серед зелених насаджень, де немає сильного вітру.

Рекомендують починати за температури, що не нижча ніж 21 °С. Тривалість першої процедури — 5 хв, щоденно її збільшують, доводячи до 2 год. Теплі повітряні ванни не обмежуються у часі, бо виявляють слабкий вплив.

Важко переоцінити користь сонячних ванн для здоров'я дитини. Сонце стимулює процеси обміну речовин, сприяє зміцненню нервової, серцево-судинної систем, підвищує витривалість до інфекцій. Прямі сонячні промені згубно діють на мікроорганізми. Невеликі еритемні дози (від них шкіра трохи червоніє) змінюють процеси обміну в шкірі, стимулюють місцеві захисні імунні механізми. Ця властивість сонячного опромінення широко використовується для лікування деяких захворювань шкіри та слизових оболонок. Під впливом ультрафіолетових променів сонячного спектру в шкірі утворюється вітамін Е. Цей вітамін запобігає розвитку рахіту у дітей або використовується для його лікування, нормалізує співвідношення фосфору та кальцію в крові, сприяє зміцненню кісток. Початкова тривалість сонячної ванни — 5 хв. Щодня її можна збільшувати на 1—2 хв. Для початку дітям достатньо побути у затінку — тут діє розсіяне сонячне опромінення. Після цього можна позагоряти 3 — 5 хв і знову перейти у затінок. Таким чином, комбінуючи повітряні та сонячні ванни, діти звикатимуть до ультрафіолетового опромінення. Місцем, де не буває сонячних опіків і синтезується вітамін Е, є шкіра долонь та стоп. Для захисту очей треба користуватися темними окулярами. На голову слід надягти білу шапочку.

Надмірне сонячне опромінення шкідливе для волосся. Окрім того, тривале перебування під прямими сонячними променями може призвести до сонячного удару. Найкращий час для сонячних ванн улітку — від 8-ї до 10-ї та після 18-ї години.



помічник у боротьбі з інфекцією.

Прогулянки на свіжому повітрі — також ефективний засіб загартовування дітей. Дитина потребує максимально тривалого перебування на свіжому повітрі. Для прогулянки одягати дитину треба відповідно до температури повітря, вологості, сили вітру, пам'ятаючи, що за умови однакової температури вологе повітря охолоджує більше, ніж сухе, а вітер посилює дію повітря. Одяг повинен бути зручним, не утруднювати рухів. Не слід припиняти прогулянки під час хвороби дитини, якщо лікар їх не відмінив. Свіже повітря — добрий

Слово “баня” походить від латинського “бальнеум”, що означає “вигнати хворобу, біль, смуток”. Отже, основними у банній процедурі вважалися насамперед її цілющі, оздоровчі властивості. Банний жар — ефективний засіб стимулювання серцевої діяльності, активізації кровообігу; він поліпшує кровопостачання не лише шкіри, але й м'язів, суглобів, спинного та головного мозку, легень, усіх органів. Під час потіння посилюється виділення з організму продуктів обміну, шлаків, отруйних речовин. Щедрий жар прочищає пори, видаляє бруд та змертвілі клітини шкіри. Сприяючи поліпшенню обміну речовин, банні процедури немов оновлюють організм, загартовуючи його. Вони ефективні і для лікування багатьох захворювань, зокрема грипу та простуди.