

- КАК ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЁНКА? –

Для детей очень важен температурный режим, потому что он тренирует иммунную систему и держит организм в хорошем тонусе, готовом ответить на любое вторжение «неприятеля».

Нормальный температурный режим и периодические обливания холодной водой запускают адаптацию к стрессовым ситуациям. Само по себе обливание не является сильным стрессом, а дает очень мягкое стрессорное воздействие, которое заставляет организм выработать правильную тактику реакции на более сильный стресс, и когда он происходит в жизни, человек к этому стрессу готов, и у него не происходит разных негативных реакций в виде спазмов мышц, закупорки сосудов и неврологических реакций.

Закаливание бывает разных степеней.

Например, купание в проруби дает более сильное стрессорное воздействие на организм, поэтому не рекомендуется купаться в проруби каждый день, потому что это может привести к истощению жизненных сил организма не только ребенка, но и взрослого человека.

Здесь очень важно понимать, для чего мы это делаем. К примеру, если мне нравится ходить босиком по снегу, и я могу ходить так 2-3 часа – и это моя потребность, - то здесь никакого истощения не будет, потому что организм адаптирован, и ему это привычно. Но если я это делаю специально, дабы натренировать свое тело, а мой организм сопротивляется, то здесь идет насилие над своим телом, и ничего хорошего из этого не выйдет, даже если все хорошо начинается.

Вообще, во всем нужна мера: и в еде, и в физических воздействиях, и, конечно, в закаливании. К примеру, погружение в прорубь на 40 секунд, но не больше, - вполне физиологично, если проводится не чаще, чем раз в неделю. Тогда организм вырабатывает необходимые гормоны, которые ему необходимы, что позволяет поддерживать здоровье на достаточно высоком уровне.

Обливание в ванной, дома, в квартире холодной водой является очень мягким закаливанием, и я его рекомендую осуществлять в каждой семье, особенно это полезно для закаливания детей. Я не сторонник постепенного снижения температуры, т.к. это очень долго, скучно и, самое главное, не приносит, на мой взгляд, никакой пользы. Здесь самое главное – это разница температур. Лучше всего начинать закаливание с самой-самой холодной воды, какая есть у вас в доме, тогда это закаливание будет эффективным.

Когда начинать закаливание ребенка?

Это нужно делать с того момента, когда сами родители будут морально к этому готовы. Если родители сами боятся, то дети это интуитивно чувствуют и будут либо отказываться, либо же заболевают. Уверенные родители проводят процедуры легко, и дети, как правило, хорошо их переносят.

Обливать водой надо сразу все тело, на макушку целый тазик ребеночку выливаете, предупредив его заранее. И дальше вытираете его хорошим теплым полотенцем. Одеваете его, как обычно. Можно сделать с ребенком легкую разминочку или зарядку.

Есть второй вариант – постепенного закаливания, когда вы выливаете холодную воду на ножки, потом все выше-выше с каждым разом поднимаетесь. Этот способ менее эффективен, но он подходит для тех родителей, кому самим психологически спокойнее такой способ закаливания их детей. Но на самой физиологии это никак не отражается.

Более правильный способ – это сразу погружение в воду всего тела человека, тогда запускаются мгновенно все реакции организма, и идет оздоровление.

Закаливание детей также включает в себя хождение дома без одежды, либо босиком при открытых форточках и на сквозняках. Да и вообще не рекомендуется кутать детей. Детки, которых начинают закалывать с рождения, становятся нечувствительными к холодному воздуху и к сквознякам. Поэтому закаливание рекомендуется начинать как можно раньше, уже с первых дней жизни ребенка. Я, например, своих деток обливала с первого дня жизни практически каждый день, не пропуская. Когда я ребенка облила, его кожа поняла, что холодно, включается терморегуляция, и тогда ребенок защищен от сквозняков, его тело не переохлаждается, оно готово к холоду.

Также обливание очень хорошо после бани или теплой ванны, где ребенок распаривается, сосуды кожи расширяются, и если потом он вдруг выйдет на сквозняк, то происходит переохлаждение, могут появиться симптомы простуды. Если мы после ванны обливаем ребенка холодной водой, кожа включается на режим холода, что позволяет избежать простуд. Каждому родителю необходимо прислушиваться к своему ребенку.

Нельзя для всех дать общие рекомендации, как в питании, так и в разных физических тренировках, а также в закаливании. Если вы ребенка обливали, и все было хорошо, но вдруг вы почувствовали, что что-то не так, что ему не нравится, значит, можно пропустить, к примеру, 1-2 недели. Наши организмы очень чувствительны к лунным и солнечным циклам, которые имеют взаимосвязь с водой, которая так до сих пор еще толком не изучена. Я предполагаю, что есть периоды, когда лучше с водой быть аккуратнее. Нужно быть думающими родителями и глубоко чувствовать своих детей.