

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

(из книги «Беседы детского доктора», автор А.Тимофеева)

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

Сравнительная действенность воды и воздуха

Закаливание можно проводить различными способами, в том числе воздушными или водными процедурами. Вода обладает более сильным действием на организм, чем воздух. Так, действие воды с температурой около 26 градусов приравнивается к воздействию воздуха с температурой около 5 градусов

Как возникает простуда?

У незакаленного человека сосуды носоглотки от холода суживаются, и кровоток ухудшается. Вообще, организм человека устроен так, что при нормальном кровообращении никакой вирус не пройдет в клетку. Простуда начинается тогда, когда нарушается кровоток в верхних дыхательных органах. Вот тут все те вирусы, которых так много вокруг нас, проникают в клетку. Вирусы – паразиты. Они могут жить и размножаться только внутри клетки. Пораженная вирусом клетка погибает и отторгается. На эту поврежденную поверхность уже вторично воздействует бактериальная инфекция.

Что дает закаливание?

Если же ребенок приучен к холоду, то реакция сосудов меняется, вплоть до обратной: под влиянием холода сосуды закаленного человека вначале суживаются, а потом резко расширяются. В какой момент закаливания происходит такое изменение реакции сосудов – через месяц, полгода или неделю? У каждого ребенка это индивидуально.

Для достижения наибольшего эффекта закаливания необходима постоянность воздействия и постепенное (не резкое!) повышение его интенсивности. Если остановиться на одной и той же интенсивности нагрузки, например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить процедуры редко (несколько раз в месяц), то эффекта от такого закаливания не будет.

Самая трудная задача – установить первую нагрузку для малыша. Она не должна быть слабой, ибо тогда она не эффективна; она не должна быть чрезмерно сильной (стрессовой), так как известно, что стресс подавляет иммунитет, а перед нами стоит обратная задача – его усилить.

Что такое иммунитет?

Что такое иммунитет и какова его роль в организме? Иммунная система человека «распознает» все вредные и чужеродные вещества, проникающие в организм, и создает защиту против вирусов и бактерий, предупреждает развитие раковых клеток. Эта система начинает формироваться в основном на этапе внутриутробного развития и заканчивает свое формирование примерно на первом году жизни малыша. Если ребенок находится на естественном вскармливании, то через молоко матери он получает защитные вещества, и таким образом усиливается еще не совсем совершенный собственный иммунитет. Хуже, если малыш лишен материнского молока: он чаще и тяжелее болеет. Такие дети особенно нуждаются в закаливании.

Врожденные и приобретенные нарушения иммунитета

Существуют врожденные и приобретенные нарушения иммунитета. При первых может родиться ребенок с врожденным нарушением всей иммунной системы или ее частичным поражением. Такие дети уже с рождения непрерывно болеют. В первые месяцы жизни их необходимо обследовать в специализированных клиниках. При вторых ребенок рождается здоровым, однако в дальнейшем болезни, психические травмы, любой стресс могут быть причиной поражения иммунной системы.

Позднее прикладывание к груди ослабляет иммунитет!

Считают, что у новорожденного возникает стресс при отрыве его от матери сразу после родов, при позднем прикладывании его к груди. В результате этого ребенок вырастает с низким уровнем иммунитета, подавленный, не способный к активной полноценной жизни и во взрослом состоянии более подверженный болезням цивилизации: раку, инфаркту, гипертонии и т.д.

Иммунитет и стресс

Какие изменения возникают в организме при стрессе? Один из крупнейших мировых физиологов Ганс Селье показал, что чем бы ни был вызван стресс, какая бы ни была его причина, реакция организма на него всегда однотипна. Она выражается в том, что вначале все силы организма мобилизуются, чтобы выжить, в том числе и иммунитет, а по прошествии времени наступает

вторая фаза – фаза истощения (ее даже называют фазой повреждения). В этой фазе все защитные силы организма истощаются, и на этом фоне появляется множество различных заболеваний.

Осторожней с моржеванием и «проныриванием»!

Подобные реакции у детей я наблюдала иногда при моржевании и особенно часто при так называемом «проныривании». Эти реакции выражались в том, что дети были или очень беспокойны (кричали днем и ночью) или, наоборот, были пассивны (плохо или слабо контактировали с окружающими). Особенно же поражало состояние их пищеварительной системы. По-видимому, стресс в первую очередь снижал выработку ферментов, из-за чего наблюдались следующие симптомы: вздутие живота, дисфункция кишечника (запор или понос), как следствие – плохая прибавка в весе. Таким образом, имело место одновременное поражение нервной и пищеварительной систем. Не могу утверждать, что такие нарушения встречаются у всех детей, подвергшихся моржеванию и «проныриванию», но среди моих пациентов подобные факты не могли не остановить моего внимания.

Иммунологическая лаборатория Московского института педиатрии и детской хирургии под руководством доктора Д.В.Стефани начинала сотрудничество с группой, занимавшейся по системе клуба «Здоровая семья» и практиковавшей моржевание детей. Сотрудники лаборатории обследовали нескольких детей и обнаружили, что у некоторых из них показатели иммунитета ухудшались. По-видимому, моржевание являлось для этих детей мощным стрессовым фактором. К сожалению, не представилось возможности выяснить, какие именно особенности детей предопределили ухудшение. После получения первых же результатов группа прекратила сотрудничество с лабораторией.

Учение о стрессе И.А.Аршавского

Кроме стрессовых реакций, изучены реакции организма на более слабые раздражители. Оказывается, что если раздражитель не сильный, не стрессовый, то при постоянном воздействии и постепенном увеличении его силы иммунитет возрастает и совершенствуются все системы, обуславливающие хорошую устойчивость организма к вредным факторам. Такую реакцию ученый-физиолог И.А.Аршавский определяет как «физиологический стресс» в отличие от повреждающего «патологического стресса». Исходя из исследований лаборатории И.А.Аршавского, организм в момент рождения хорошо справляется с перепадом температур. На

протяжении внутриутробного периода ребенок развивается при температуре человеческого тела (около 37 градусов), а в момент рождения он попадает в среду, где температура вряд ли превышает 20-22 градуса. Несомненно, что тренировать в нем эту способность стоит и дальше. А мы нередко начинаем кутать ребенка.

Тугое пеленание вредно!

Полезно знать, что новорожденный способен сохранять температуру тела за счет повышения мышечного тонуса. Посмотрите, как он сгибает ножки, притягивает ручки к туловищу. Повышение тонуса мышц у новорожденного это полезная компенсаторная реакция. Вот почему вредно тугое пеленание и все упражнения, снижающие тонус сгибателей у новорожденного. С учетом этих возможностей новорожденного и строится система закаливания, которую мне хочется вам предложить.

Закаливание можно начинать с рождения

Закаливание можно начинать уже в первые дни после рождения. Надо только сначала показать ребенка врачу. Если малыш здоров и врач не находит у него никаких признаков поражения нервной системы, если он хорошо сосет и постоянно прибавляет в весе, то спокойно начинайте закаливание.

...Итак, родился ребенок. Если роды прошли нормально и ребенок здоров, если за первые 4-5 дней потерял в весе не больше 200 г, и если в последующие дни идет прибавка в весе, то уже на 6-7-й день, после осмотра врачом, можно предложить разные варианты закаливания.

Три варианта закаливания

Первый вариант закаливания. Мы купаем ребенка при обычной температуре человеческого тела – 36,6 градуса. Ему приятно и хорошо, он расслабляется, хорошо себя чувствует. В это время мы готовим ему первое обливание в кувшине или другом сосуде на десять градусов холоднее, т.е. примерно 26градусной водой. Ребенка вынимаем из ванночки, держим его на ладони спинкой кверху и сначала обливаем ему пятки, а потом льем прохладную воду по позвоночнику до головки. Затем, не вытирая, промокаем и закутываем в простую и байковую пеленки. Через 10-15 минут начинаем его одевать. Каждые три дня снижаем температуру обливания на один градус и доходим до температуры воды в кране. Такую процедуру дети обычно переносят хорошо. Вначале от неожиданности они могут закричать, но после

согревания в пеленках быстро успокаиваются, хорошо сосут и спокойно засыпают.

Второй вариант закаливания. Во время туалета малыша (несколько раз в день) обмываем теплой водой ягодицы и ноги. При этом стараемся, чтобы ноги стали теплыми. Потом быстро обмываем их холодной водой из-под крана. Затем так же, не вытирая, заворачиваем ребенка в теплые пеленки.

Холодной водой надо обливать только теплого ребенка!

Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка. Я вспоминаю, как наблюдала закаливание детей «по инструкции» в детских яслях, где работала в первые годы своей врачебной практики. Детей приводили с прогулки и сразу же поливали им ножки, затем, в соответствии с инструкцией, температуру воды через определенное количество дней постепенно снижали. Однако дети непрерывно болели. В чем же было дело? Никто не обращал внимания на то, что после прогулки, особенно зимой, ноги почти у всех детей были холодные, так что их обливали практически теплой водой.

Как начать закаливание ребенка старше года?

Как быть, если ребенку уже больше года, а вы до сих пор не закаливали его? Начинать закаливание можно в любом возрасте. Для этого пригоден, например, контрастный душ. Сначала вы ставите малыша или, лучше, становитесь с ним сами под теплую воду, хорошенько разогреваетесь. Если ребенок требует горячей воды – пусть будет горячая. Вначале разогрейте ребенку ступни, ладони и спину. В первую очередь – воротниковую зону спины. Потом вы говорите малышу: «Ну, давай с тобой станем под дождик». Обливаете ступни, ладони и очень быстро – воротниковую зону холодной водой и – снова под горячий душ. Потом опять кратковременное холодное обливание. И так не менее трех раз. Всегда начинайте процедуру с согревания, а заканчивайте холодным обливанием. Если у вас есть время, делайте до семи контрастных смен температуры. После процедуры перед одеванием не вытирайте ребенка, а закутайте на несколько минут.

Ребенок не должен бояться!

Эта процедура возбуждает, поэтому ее лучше делать утром или после школы, часов в 6-7 вечера, но не непосредственно перед сном. Старайтесь, чтобы ребенку было приятно. Не пугайте его, не настаивайте, если ребенок боится,

чтобы не превратить все это в стрессовую ситуацию. В таком случае контрастные обливания лучше проводить в форме игры.

Предлагаемая процедура может быть использована и в детском саду. Ставятся три-четыре таза с горячей водой и столько же с холодной. И дети перебегают от одних тазиков к другим. Принцип контраста температур надо выдерживать и здесь: сначала горячая, потом холодная вода.

Третий вариант закаливания. Ребенок вечером купается в ванне. Дайте ему посидеть в ванне столько времени, сколько он хочет, можно с игрушками. Пусть он согреется в теплой воде. Дети обычно любят расслабиться и полежать в ванне. Или пусть он греется под душем сколько хочет. А потом скажите ему: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». И тут возможны такие игровые ситуации: или вы открываете холодную воду, и он подставляет пяточки и ладошки (достаточно на первый раз, а в последующие дни пробуйте облить холодной водой и спинку), или, если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: «А ну, давай с тобой по лужам побегаем!» И вот из теплой ванны – в холодный таз (или «под дождик»), а потом – опять в ванну. Добавьте еще теплой воды, если вода в ванне остыла. И снова в холодную. И так не менее трех раз. После последнего холодного воздействия так же укутайте ребенка в простыню и в одеяло, поддержите его, не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его в ночную одежду и положите в кровать. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных воздействий. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды.

Контрастные процедуры не следует прерывать и во время болезни!

Итак, лучше начинать с контрастных процедур. Их не стоит прерывать даже во время болезни малыша, так как они способствуют скорейшему выздоровлению.

Я знаю одну замечательную маму. Она начала закаливать малыша с рождения. Он очень редко болел. Однажды она позвонила мне и спросила, что надо делать с ребенком: у него появилась небольшая температура, насморк. Она хотела сделать контрастные обливания, а он отказывается от них и требует только холодные. Значит, нагрузка для него была уже недостаточной. Дети начинают это чувствовать и сами проявляют инициативу. В этом случае мы с мамой решили сделать так, как просит

ребенок. Мальчик достаточно быстро выздоровел и в последующем при заболеваниях сам обливался холодной водой.

Полагаю, что для успешного закаливания не стоит останавливаться на одних контрастах. Для некоторых детей можно предложить следующий вариант: перед пробуждением ребенка в ванну заранее наливается холодная вода. Как только ребенок просыпается, он из постели, теплый, окунается в ванну, затем закутывается в простыню, сразу одевается и приступает к остальным гигиеническим процедурам. При контрастных процедурах существенно улучшается кровоток в носоглоточной области. Поэтому при разрастании аденоидов и хронических тонзиллитах показаны контрастные процедуры в сочетании с питанием, которое рекомендовано в предыдущих беседах.

Бегание по снегу

Если ребенок привык к обливанию ступней холодной водой, то в зимний период можно усилить закаливающий эффект беганием босиком по снегу. Бегать надо только в тех местах, где снег чистый, при этом под снегом должна быть земля, но не бетон и не асфальтированная дорожка. Естественно, не следует стоять на снегу на балконе. Как лучше проводить эту процедуру? Ребенка надо одеть так, чтобы обувь легко снималась и надевалась. Лучше надеть, например, спортивный костюм, шерстяные носки и валенки.

Итак, вы выходите на улицу. Сначала немного побегайте – ребенок разогреется. Если ваш малыш разругается, можно быть уверенным, что ноги у него не холодные. Тогда можно снять валенки и встать на снег, вначале буквально на секунды. Потом быстро вытирайте ноги от снега какой-нибудь тряпочкой и обувайтесь, начиная с той ноги, которую первой поставили на снег. И снова побегайте в валенках. Продолжительность стояния на снегу, вначале очень короткая, потом может увеличиваться.

Почему холодное воздействие на стопы закаливает?

Почему же ребенок перестает болеть после таких процедур? Происходит следующее: сосуды стоп под влиянием холода суживаются и обязательно одновременно суживаются сосуды носоглоточной области. Если человек не закален – возникает острое респираторное заболевание (вирус внедряется в клетки носоглоточной области). А у закаленного человека – наоборот, в ответ на холод происходит вначале сужение, а потом резкое расширение мелких

сосудов стоп и, рефлекторно, – сосудов верхних дыхательных путей. Уверена, что эта процедура доставит вам огромное наслаждение. Особенно, если вы будете выполнять ее всей семьей. Необязательно делать ее каждый день. Можно два раза в неделю, но с удовольствием, с радостью. Не удивляйтесь, что через некоторое время, глядя на падающий снег, вы ощутите огромное желание выйти на улицу и постоять на снегу. Особенно если у вас неприятности или плохое самочувствие.

О солнечных ваннах

В начале беседы я умышленно не упомянула еще один фактор закаливания – солнечные ванны. Раньше солнечные и воздушные ванны широко использовали для закаливания детей. Теперь, после Чернобыля и возможного увеличения радиации во многих местностях, к солнечным ваннам нужно относиться более осторожно. Но все же летом надо как можно больше раздевать детей, оставляя покрытой только головку.

Водные процедуры на природе

Очень хорошо дать возможность бегать босиком, особенно утром. Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе. Как можно больше разрешайте ребенку бегать по воде на речке, на озере, на пруду. Не надо специально загорать; лучше раздеть малыша, и пусть он бегают, попадая то в тень, то на солнце. На речке не заставляйте его сразу купаться. Дети очень любят играть на песке около воды, они сами заходят в воду, стоят в ней. Дайте им самим проявить желание искупаться. Тогда они не боятся воды и с удовольствием купаются.

Можно обливать детей прямо на улице. Хорошо рано утром поставить ванну с холодной водой (лучше из колодца) на солнце, затем днем, перед обедом, дать малышу поплескаться в ней, а потом облить его холодной водой, завернуть в пеленки и унести в дом. Для детей раннего возраста, страдающих рахитом, хорошо сделать песочницу и расположить ее так, чтобы рано утром она была на солнце, а попозже, когда ребенок выйдет на улицу, оказалась в тени. Ребенку очень полезно сидеть и играть на теплом песке в тени. Спать летом в саду хорошо всем маленьким детям, но только не на ярком солнце, а в кружевной тени деревьев.

О пользе бани

В заключение нашей беседы я хотела бы предложить вашей семье сделать регулярными посещения бани. Баня – замечательная закаливающая и

лечебная процедура. Очень хороша баня при тяжелых диатезах, аллергических заболеваниях дыхательной системы. Противопоказания для бани – гипертония высокой степени или гипотония, тяжелое поражение почек, нервной системы, особенно повышенное внутричерепное давление, болезни сердца.

Когда можно в первый раз в баню?

Первый раз можно повести малыша в баню в 7-8 месяцев. Есть два варианта бани: сухая (финская) и парная (русская). Определите, что вы переносите лучше, и придерживайтесь своего выбора. Дети, как правило, лучше переносят парную.

Как действовать в парилке и после нее?

Если вы решили зайти в парилку русской бани, приготовьте заранее два-три тазика холодной воды. Наденьте на голову себе и малышу толстые шерстяные шапочки и занесите его в парилку. Ребенок должен быть сухим. Лучше внести его тогда, когда там немного людей, потому что шум и крик вообще плохо действуют на детей. С первого же раза не стоит забираться на полки. И вообще, не надо вести его наверх насильно. Может быть, после нескольких раз он сам поднимется повыше. Если же у вас грудной малыш, то не торопитесь: при его крике или испуге тут же покиньте парилку. Выйдя оттуда, надо сразу же облить и ребенка, и себя холодной водой из приготовленных тазиков. Потом заверните его в простынку и отдохните. Дайте ему питье: отвар шиповника, компот, воду с ягодами и т.п. Процедуру повторите три раза. Только после этого можно вымыть ребенка.

Посещение бани должно быть радостью для малыша. Во время отдыха побольше общайтесь с ним. Не заставляйте его насильно идти в парилку, не пугайте его – только тогда вы добьетесь эффекта от данной процедуры.

Используйте для закаливания все возможности!

Хорошо закалить городского ребенка можно и летом, и зимой. Используйте для этого все возможности, в том числе – зимние и летние походы в лес, на речку, на рыбалку. Чем больше будет малыш общаться с природой, тем спокойнее и здоровее он будет себя ощущать