

## Дитина не вилазить із простуд?

---

*Коли дитина виходить на вулицю, на неї нападають одразу декілька ворогів – вітер, холодне повітря та хвороботворні бактерії. Якщо імунітет у малюка слабкий, то організм не витримує і виникає простуда.*

Причину вдається виявити не завжди. Але лікарі помітили, що, як правило, передусім страждають діти недоношені, що перенесли при народженні родову травму, народилися з вагою менше 2500 г.

Помічено також, що простуди частіше «чіпляються» до дітей з алергією, діатезом, збільшеними мигдалинами й аденоїдами, з нелікованим карієсом.

Зверніть увагу: частіше хворіють ті малюки, чиї мами палять. Особливо погано, якщо мама (чи тато) робить це в приміщенні, і вже тим більше – у присутності малюка. Така дитина, окрім частих простуд, ризикує «підчепити» також бронхіт, а в майбутньому і серйознішу недугу – бронхіальну астму (хвороба, яка, швидше за все, залишиться з ним на все життя).

### Що ж робити, щоб дитина не хворіла?

Медики бачать єдиний вихід в гартуванні. При цьому відбувається тренування судин, які привчаються скорочуватись і розслабляться у відповідь на дію холоду і тепла. Підвищується імунітет завдяки виробленню антитіл, лейкоцитів і макрофагів. Змінюється обмін речовин в органах і тканинах. Усе це допомагає організму справлятися з інфекцією.

Як відомо, де тонко, там і рветься. Завдання гартування – «тонкого», слабкого чоловічка зробити сильним, стійким до шкідливих дій. Тоді його імунітет витримає випробування, і дитина почуватиме себе чудово в будь-яку погоду!

Краще всього починати гартування заздалегідь. Оптимальний варіант – коли малюк тільки з'явився на світ.

Деякі вважають, що взимку загартовувати дитину не можна, але насправді це не так. Гартування можна починати у будь-яку пору року. Головне – щоб малюк був при цьому здоровий.

Зайве завзяття в цій справі тільки зашкодить. Якщо ви відразу змусите дитину бігати взимку в шортах або занурите в ополонку, то, швидше за все, крихітка потрапить у лікарню.

Потрібно поступово збільшувати дію холоду, помалу подовжувати час тренування. Не кваптеся, але і не відступайте – і тоді ви побачите ефект.

Для новонародженого перша загартовуюча процедура – це повітряні ванни. Коли ви перетримаєте його без одягу 1-2 хвилини при кімнатній температурі повітря +22 – +24 °С.

Гуляти з дитиною можна вже через декілька днів після виписки з пологового будинку. Починають з 5-10 хвилин в день. Рекомендована температура повітря – не нижче – 10, в крайньому випадку до – 15 градусів морозу.

Зміцнюють імунітет малюка і водні процедури. У віці до 6 місяців дитину купають щодня, потім можна і через день. Температура води має бути +36 – +37 °С. Після купання малюка обливають водою на 2-3 градуси нижче за ту, в якій він купався.

Дошкільникам можна вже робити обтирання, знижуючи температуру води до +26 – +28 °С, використовувати душ, який виявляє сильнішу гартуючу дію.

А ось із контрастними процедурами поспішати не варто: малюки ще толком не можуть оцінити своє самопочуття і висловити його. Тому від контрастного душу, лазні і сауни краще відмовитися.

Якщо ж у цьому віці ви тільки почали гартування, то краще всього вибрати вологі обтирання, обливання ніг і прохолодні ножні ванни.

Початкова температура води має бути +37 °С, кожні два дні температура знижується на один градус. Нижня межа – +26 °С. Дійдіть до цієї відмітки і продовжуйте обливання водою тільки цієї температури.

Ножні ванни і обливання не можна проводити довше, ніж 2 хвилини. Після процедури розітріть шкіру дитини до легкої червоності.

У шкільному віці у дітей зазвичай зміцнюється імунітет, вони активніше чинять опір інфекціям. Тому можна використовувати загальне обливання і контрастний душ.

Температура води в перші дні повинна складати +37 °С, потім її поступово (на 1-2 градуси в день) знижують і доводять до +18 °С. Але більше 2 хвилин цю процедуру продовжувати не варто.

Можна скористатися й іншим методом гартування. Наприклад, полоскати рот прохолодною водою. Температуру води знижуйте поступово, інакше можна не лише простудитися, але й захворіти ангіною.

Отже:

- Починайте гартування тільки тоді, коли дитина здорова.
- Усі гартуючі процедури вводьте поступово.
- Не робіть перерв, інакше ефекту від гартування не буде.
- Якщо дитина захворіла, то перервіть процедури гартування, а після одужання зробіть дитині деякі послаблення.
- Не давіть на дитину, примушуючи її загартовуватися. Тренування повинне викликати тільки позитивні емоції! Якщо малюк хвилюється, плаче і відмовляється від процедури – значить, щось ви робите неправильно.
- Якщо під час процедури у дитини раптом посиніли нігті, виникла задишка або якась інша непередбачувана реакція,

то негайно припиніть процедуру! Надалі не продовжуйте гартування без консультації лікаря.