



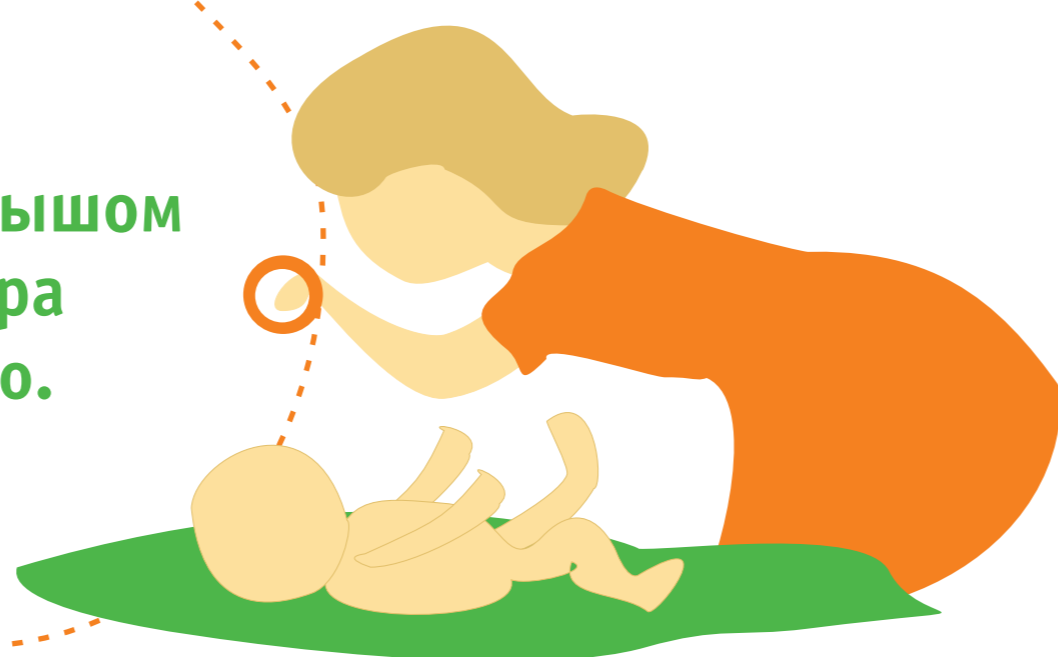
ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Первый месяц жизни

Воздушные ванны

Перед кормлениями младенца 2 минуты можно подержать голышом в комнате, в которой температура будет около 22-24°C. Ежедневно. Сразу же после выписки из роддома.



Летом

Летом с новорожденным можно гулять на улице почти сразу после выписки из роддома.

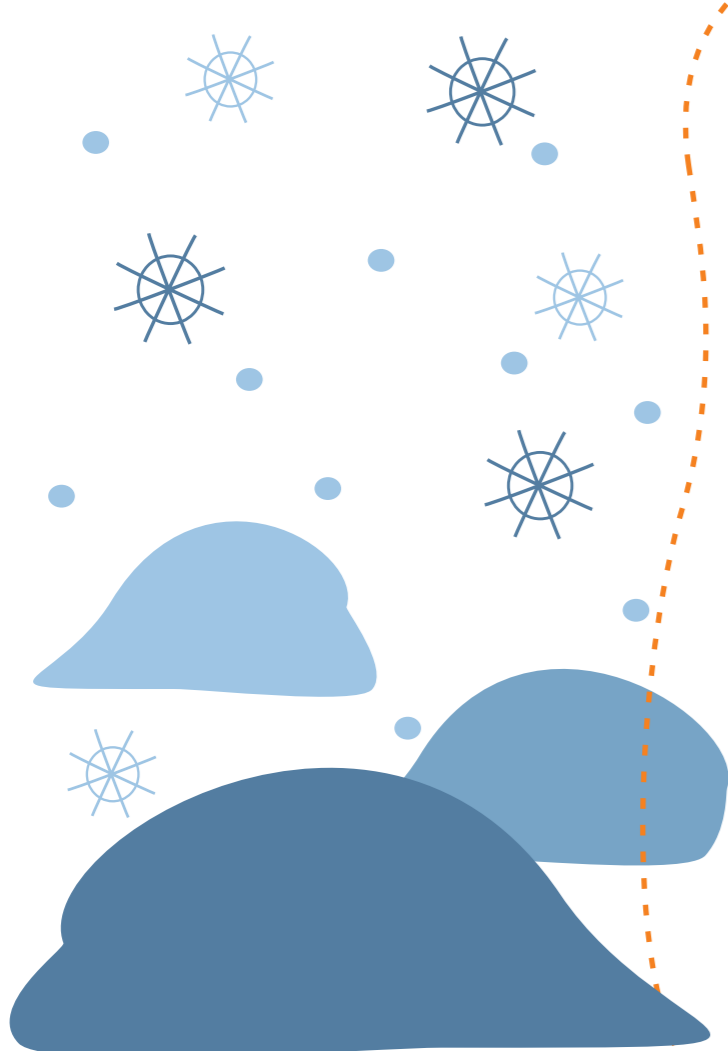
Сначала гулять можно по 30 мин. в день, а потом уже – по 6 или даже 8 часов, ведь свежий воздух очень нужен растущему организму.

Не стоит этого делать только в том случае, если младенец весит меньше 2500 грамм.



Зимой

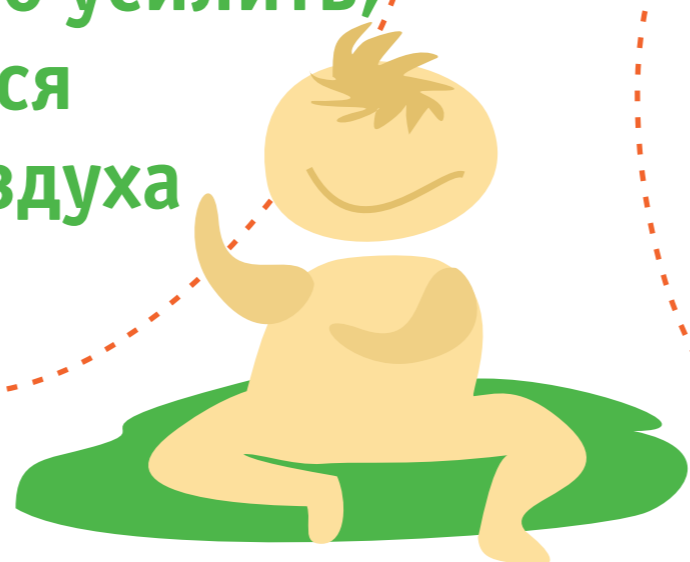
Зимой время прогулки должно значительно сократиться: сначала 5–10 минут, а потом – максимум 2 часа в сутки. Сон на свежем воздухе считается самым оздоровительным и полезным. При этом обязательно учитывайте то, что температура воздуха для такого закаливания должна быть не ниже 10°C мороза, и одежда должна быть подходящая, чтобы у младенца не случилось переохлаждения.



от 6 месяцев до 1 года

от 1 месяца до 6 месяцев

Закаливание можно постепенно усилить, воздушные ванны могут длиться до 15 минут, и температура воздуха может снизиться на 1–2 °C.



Температуру воды во время купания можно снижать до 36°C, а после 20 минут купания можно облить малыша водой, температура которой будет на пару градусов ниже той, в которой он только что купался, то есть примерно 34°C.



от 1 года

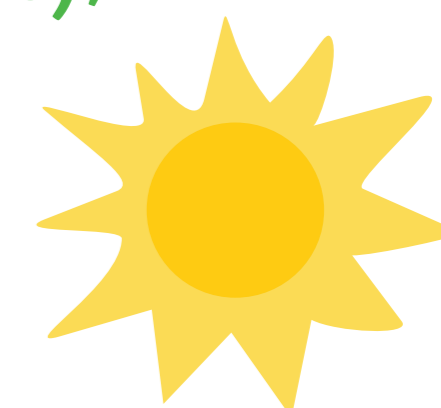
Купаться в открытых водоемах ребенку можно только после того, как ему исполнится год. И время, проведенное в воде, должно увеличиваться постепенно, начиная с одной-двух минут, при температуре воды не ниже 21°C.

При этом не стоит тащить ребенка в реку насильно – он должен сам захотеть войти в воду.

В этом возрасте можно начать приучать ребенка к солнечным ваннам, но обязательно с использованием защитного крема и в безопасное время (с 9:00 до 12:00 и с 16:00 до 18:00).



Приучать ребенка к солнечным лучам стоит при температуре воздуха +20-30°C (но ни в коем случае не выше), начиная с 5 минут и заканчивая 40 минутами.



Больше этого времени находиться под открытым солнечным светом ребенку нельзя. При малейших покраснениях прекращайте процедуру на несколько дней.

При соблюдении этих правил в младенчестве и продолжении грамотного закаливания на протяжении всей жизни ваш ребенок вырастет здоровым человеком и не будет бояться ни стужи, ни жары.