

**ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО ТОТ ЭЛИКСИР,
КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВЫРАСТИТЬ
ЗДОРОВОГО И ФИЗИЧЕСКИ
КРЕПКОГО РЕБЁНКА.**

**Лучше с ранних лет начать,
ни минуты не теряя!**

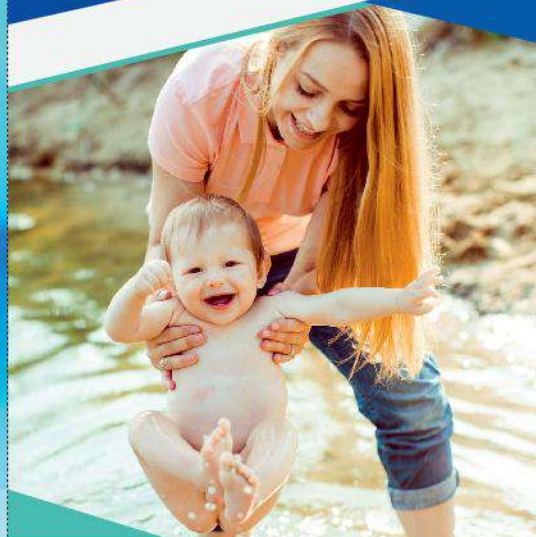


Участковая медсестра
педиатрического отделения № 1
Кондратоич А.К.

Издатель ЧП ТУП «Радиус-С», г. Гродно, ул. Карского, 24,
тел. (0152) 75-00-12, 75-15-97, тираж 200 экз., 2018

ГУЗ «Детская поликлиника №2
г. Гродно»

Закаливание детей первого года жизни



**Памятка для
молодых родителей**

2018

**НОВОРОЖДЕННЫЕ ДЕТИ
УЖЕ РОЖДАЮТСЯ ЗАКАЛЕННЫМИ ПРИРОДОЙ.
Задача родителей - организовать уход
за младенцем так,
чтобы сохранить природные
адаптационные механизмы.**

- Создайте в комнате оптимальный температурный режим: 23-24 °С (для новорожденных).
- Не кутайте малыша в лишнюю одежду дома и на улице.
- Постепенно, сознательно создавайте контрасты температуры, воды и воздуха, используя все возможности: прогулки, воздушные ванны, купание.
- Организовывайте двигательную активность, укрепляющую и развивающую мышцы, сухожилия, суставы, нервную систему ребёнка (массаж, гимнастика).



Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды - холоду, теплу, ветру, повышенной влажности и т.д.
Закалённые дети не боятся переохлаждения и перепадов температуры воздуха. Поэтому они реже болеют.

ВНИМАНИЕ!

Закаливание не поможет избежать заболеваний, вызванных инфекцией (грипп, ветряная оспа и прочее), но поможет уменьшить их тяжесть, продолжительность и снизить риск осложнений.



ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Систематичность: раз уж начали, не ищите повода сегодня пропустить. Результат дают регулярные действия.

Постепенность: плавно увеличивайте интенсивность и продолжительность процедур.

Индивидуальный подход: подбирая процедуры, учитывайте возраст, состояние здоровья ребёнка, время года и бытовые факторы.

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ

Прогулки (лето): по 20-40 минут в день, постепенно увеличивая до 6-8 часов.

Прогулки (зима): с 7-дневного возраста при температуре воздуха до -10 °С, начиная с 5 минут, увеличивая до 1,5-2 часов в день (можно начинать с балкона).

Купание: после ежедневного купания обливание водой на 2-3 °С ниже той, в которой купали ребёнка.