**Памятка Уроки закаливания, или Путь к здоровью** *Мы все внимательно следим за новинками на рынке лекарственных препаратов, пристально изучаем новейшие методики борьбы против различных заболеваний. Забывая при этом, что иногда достаточно простых профилактических мер, чтобы избежать встречи с болезнью. Самая распространенная профилактика это закаливание. Про которое все слышали, но не все до конца понимают когда, как и что надо делать.* Для детей врачи используют в основном гидротерапевтические методы закаливания. К ним относятся знакомые нам процедуры, такие как **обтирания**, **обливания** (общие и обливания стоп), **ванны** и **сауна**.

**Вытираемся с умом**

· Махровым полотенцем, губкой или специальной рукавицей, смоченной водой температуры 34-36 С и хорошо отжатой, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги ребенка.

· После этого сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения.

· Каждые 3-5 дней температуру воды снижают на 1-2 градуса, доводя ее до 24-25 С, и обтираются такой водой в течении 2-3 месяцев.

· При благоприятном течении закаливания можно перейти к дальнейшему снижению температуры воды до 10-12С (снижать температуру воды на один градус следует каждые 8-10 дней).

**Как с гуся вода или Методика обливания**

· Начинать обливания желательно после 1 месяца закаливания обтиранием.

· Температура воды для первых процедур должны быть не выше 36 градусов.

· Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и остальные части тела.

· Постепенно температуру воды можно снижать до 12-14 градусов (каждые 3-5 дней на 1 градус).

· После обливания тело растирают сухим полотенцем до легкого покраснения.

***Обливания стоп***

Следует отметить, что обливание стоп оказывает хороший эффект при профилактике простудных заболеваний.

· Обмывание стоп проводят ежедневно перед сном в течение года.

· Начинают обливания стоп с воды, температура которой не превышает 28 градусов.

· Постепенно температуру воды снижают до 15-14 С (каждые 3-5 дней на 1 градус).

· После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.

**«Купание, купание, полон дом народу!»**

Ванны, пожалуй, наиболее распространенные и любимые всеми гидротерапевтические процедуры. В детской практике с целью оздоровления и лечения активно используются общие и местные ванны индифферентной температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39 С).

***Общие пресные ванны*** индифферентной температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39) оказывают седативный эффект, уменьшают раздражительность, нормализуют сон, оказывают болеутоляющее и сосудорасширяющее действие.

· Продолжительность индифферентных и теплых ванн обычно составляет 10-20 минут.

· Терапевтический эффект пресных ванн может быть усилен действием химического фактора при добавлении в воду лекарственных и ароматических веществ. Раздражая рецепторы кожи, они оказывают рефлекторное воздействие, а некоторые из них, проникая через кожу могут оказывать и специфическое воздействие. Ряд веществ оказывают положительное воздействие также на зрительный и обонятельный анализатор, обуславливая благоприятный психотерапевтический эффект.

***Хвойные ванны***

***●*** Применяются с седативной целью.

● Готовят путем добавления порошкообразного или жидкого хвойного экстракта.

●Температура воды индифферентная – 34-36 С.

● Продолжительность 10-15 мин.

●Курс лечения – 10-15 процедур ежедневно или через день.

***Шалфейные ванны***

● Применяются с седативной целью.

●Готовят путем растворения в воде жидкого мускатного шалфея.

● Температура воды 35-37 С.

● Продолжительность 8-15 минут.

● Курс лечения – 12-15 процедур ( 2-3 раза в неделю).

***Валериановые ванны***

● Применяются с седативной целью.

● Готовят путем добавления в воду экстракта валерианы (2-4 ст. ложки).

● Температура воды 35-37 С.

● Продолжительность 8-15 минут.

● Курс лечения – 12-15 процедур.

***Ромашковые ванны***

● Используют чаще всего для местных ванн.

● 0,5-1,0 кг цветков ромашки заливают 5 л кипящей воды, дают постоять 30 минут. Замет настой необходимо процедить и добавить в ванну.

● Температура воды индифферентная – 34-36 С.

● Продолжительность 10-15 мин.

● Курс лечения – 10-15 процедур ежедневно или через день.

 ***Местные горчичные ванны***

● Применяются при ОРЗ у детей.

● Для приготовления местной горчичной ванны сухую горчицу (из расчета 10-15 г горчицы на 10-15 л пресной воды) предварительно разводят в теплой (38-39 С) воде до консистенции жидкой сметаны. Затем полученную порцию горчицы переливают в емкость с нужным объемом воды, производя дальнейшее размешивание.

● Продолжительность процедуры составляет 10-15 минут.

● Температура воды - 39-40 С.

● Для усиления лечебного эффекта пациента во время процедуры следует укрывать плотной простыней или одеялом.

**Местные горчичные ванны противопоказаны при гипертермии (повышении температуры тела) у пациента!**

 **Банный день или поход в сауну**

Посещение **сауны** - это лечебно-профилактическая и гигиеническая процедура, основанная на использовании горячего воздуха в комплексе с различными водолечебными воздействиями. Процедуры проводят в специально оборудованных помещениях, в состав которых входят термальная камера, температура и влажность воздуха которой могут регулироваться, раздевалка, комнаты для приема водолечебных, массажных и других процедур.

С лечебной и профилактической целью в детской практике обычно используют суховоздушную баню – сауну, характеризующаяся высокой температурой воздуха (от 60-70 С до 90-100 С) при низкой относительной влажности (10-15%).

Банная процедура прежде всего оказывает влияние на терморегуляционные механизмы. Она активирует терморегуляцию, что проявляется в расширении сосудов и стимуляции потоотделения. С потом выделяются электролиты, продукты метаболизма. Происходит очищение кожи, возрастает ее тонус и эластичность. Систематический прием банной процедуры тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает гемодинамику (движение крови по сосудам), способствует нормализации артериального давления.

Пребывание в сауне вызывает углубление дыхания, расслабление дыхательной мускулатуры. Повышается жизненная емкость легких и улучшается газообмен. Сауна повышает эластичность мышц и подвижность суставов, уменьшает отеки, вызывает перераспределение жидкости в организме, тормозит мочеотделение, повышает вязкость крови. Пребывание в сауне усиливает тормозные процессы в ЦНС, что определяет ее седативный эффект, ведет к психическому расслаблению, повышает приспособительные возможности организма. Одновременно происходит стимуляция деятельности ряда эндокринных желез.

**Водить в сауну детей рекомендуется с 2х лет.** Методика сауны для детей – щадящая.

**Паровая баня** вызывает большую нагрузку на организм человека, прежде всего на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Поэтому она рекомендуется для использования **в детской практике не ранее 6 лет**.

Общие показания для сауны в *профилактических целях*:

· Тренировка терморегуляционных механизмов

· Усиление иммунитета и защитных сил детского организма

· Закаливание

· Релаксация

· Ожирение

Общие показания для сауны в *лечебных целях*:

· Склонность к частым простудным заболеваниям

· Хронические заболевания верхних дыхательных путей

· Расстройства деятельности ЖКТ

· Заболевания кожи

· Заболевания мочеполовой системы

***Абсолютные противопоказания для сауны:***

· Страх и негативное отношение к посещению сауны

· Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры

· Эпилепсия

· Хронические заболевания почек

· Злокачественные новообразования

Полезное действие бани возможно только при строгом соблюдении методики проведения банных процедур, которые должны строиться с учетом температурного режима и влажности парилки:

1) Чтобы создать оптимальные условия для потоотделения, терморегуляции и оздоровления, перед входом в горячее помещение сауны необходимо вымыться под душем и вытереть тело досуха.

2) Находиться в горячем помещении нужно 5 минут, затем охладить все тело в течение 3-10 минут и отдохнуть в течение 15-20 минут. Всего необходимо сделать 2 «захода» при температуре 60-70 С.

3) Во время пребывания в сауне желательно добиться максимального мышечного расслабления и психического успокоения.

4) После сауны рекомендуется отдых в течение 20-30 минут.

5) При использовании сауны с закаливающими целями большое значение имеет выбор холодового раздражителя:

● пребывание в прохладном помещении

· обтирания холодной водой

· обливания ножек холодной водой

· холодный душ

· купание в бассейне с холодной водой

 **Режим ребенка первого года жизни**

На протяжении первого года жизни режим ребенка должен меняться 4 раза. Перевод на каждый последующий режим необходимо осуществлять только по рекомендации врача-педиатра.

1. **С рождения до 2,5—3 месяцев** ребенка кормят 6—8 раз в сутки с интервалом между кормлениями в 3—3,5 часа (интервал может колебаться от 2,5 до 4,5 часов при свободном вскармливании). Бодрствование между кормлениями составляет при этом режиме 1 — 1,5 часа. Спит ребенок 4 раза в день по 1,5—2 часа.

2. **От 3 до 5—6 месяцев** ребенка кормят 6 раз в сутки с интервалом между кормлениями в 3,5 часа и обязательным 10—11-часовым ночным перерывом. В этом возрасте ребенок спит 4 раза в день, бодрствует по 1,5—2,0 часа. По этому режиму могут жить и дети до 3 месяцев, если они хорошо едят и выдерживают промежуток между кормлениями в 3,5 часа.

3. **От 5—6 до 9—10 месяцев** ребенка кормят 5 раз в сутки с интервалом между кормлениями 4 часа. Время бодрствования увеличивается до 2,0—2,5 часов, дневной сон — 3 раза в день по 2,0 часа, ночной — 10—11 часов.

4. **От 9—10 до 12 месяцев.** Число кормлений — 5—4, интервал между кормлениями составляет 4—4,5 часа. Время бодрствования 3—3,5 часа, дневной сон — 2 раза в день по 2,0 —2,5 часа, ночной — 10—11 часов.

Для того чтобы обеспечить спокойный сон и бодрствование (до 4—5 недель), следует установить только правильный ритм кормления, то есть кормить ребенка в одно и то же время, через одинаковые промежутки. ***В течение первого месяца довольно трудно добиться какого-то определенного режима дня***.

Потребность в еде у малышей возникает в зависимости от индивидуального насыщения: малыш может высосать больше или меньше молока, в связи с чем промежуток между кормлениями значительно варьируется от 2,5 до 4,5 часов. Постепенно малыш выработает «свой» определенный режим.

При упорядоченном кормлении потребность в пище возникает в определенные часы, и примерно к началу второго месяца ребенок обычно сам просыпается к моменту кормления. Постепенно после кормления начинает возникать спокойное бодрствование. Отрезки бодрствования становятся более длительными (от 40 минут до 1 часа), а сон более глубоким.

Примерно с 4—6 недель у детей следует вырабатывать ритм бодрствования и сна.

*Информационое обеспечение.
1. Телефон детской поликлиники - 2-28-71
2. Телефон врача педиатра 2-28-71
3. Телефон медицинской сестры врача педиатра 2-28-71
4. Телефон врача-гинеколога -, 2-32-58,31-217*

*5. Телефон отделения скорой помощи 03, 31-202*