

## Что делать, чтобы ребенок не болел?



*К сожалению, в современном обществе детские болезни – это чуть ли не норма. У всех на слуху фразы: «Детей без соплей не бывает», «Пойдет в детский сад - начнет болеть», «Не сиди на сквозняке - простудишься!», «Не лезь в лужу – заболеешь!», «Девочкам босиком ходить нельзя» и т.д. в том же духе.*

А ведь можно сделать так, что ребенок простудными заболеваниями не будет болеть вообще, а инфекционные болезни будет переносить легко и без осложнений. Как? Ответ прост и сложен одновременно:

Обеспечить условия существования ребенка, максимально приближенные к естественным!

Это просто, потому что для этого не требуется никаких дополнительных затрат времени и материальных вложений.

А сложно потому, что требует решимости от родителей пересмотреть устоявшиеся догмы, касающиеся ухода за ребенком, и решить, что для них важнее, недовольство окружающих или здоровье своего малыша.

Прежде чем перечислить основные положения оптимальных условий существования ребенка, давайте определимся с терминами. А именно, что такое

терморегуляция и иммунитет?

### **Что такое терморегуляция?**

У новорожденного ребенка механизмы терморегуляции тела еще несовершенны, поэтому существует риск перегрева и переохлаждения.

Обмен веществ у малыша происходит очень интенсивно и сопровождается выработкой большого количества тепла. От этого лишнего тепла его организм избавляется двумя путями: Через легкие. Ребенок вдыхает воздух с температурой, например, 18°C, а выдыхает 36,6°C. При этом, очевидно, некоторое количество тепла теряется. Чем выше температура окружающего воздуха, тем меньше потери тепла.

Через кожу. Образуется пот, который, испаряясь, охлаждает тело ребенка, но при этом теряются необходимые организму вода и соли. Приложите свою руку к голове малыша, и через несколько секунд она станет влажной от пота.

При нехватке жидкости в организме нарушается работа всех систем и органов. И внешние проявления этих нарушений - потница, опрелости, в носу корочки, затрудняющие дыхание, во рту белые пятна - молочница (густая слюна не выполняет своих антибактериальных функций) и т.д.

У детей обмен веществ протекает намного интенсивнее, чем у взрослых. А значит, за одно и то же время организм ребенка вырабатывает больше тепла, чем организм взрослого человека.

Когда взрослому человеку прохладно, ребенку нормально. Когда взрослому тепло, ребенку жарко.

Главный показатель затрат энергии организмом – это аппетит.

Если ребенок не хочет кушать, значит, не потратил энергию (на поддержание температуры тела и двигательную активность).

Нельзя уговаривать или заставлять ребенка кушать!

Кстати, когда дети болеют, то инстинктивно отказываются от пищи, таким образом, организм экономит энергию, которую направляет на борьбу с болезнью, а не на переваривание пищи.

Когда в комнате прохладно, организм здорового ребенка уменьшает потери тепла - сокращаются сосуды кожи, уменьшается объем циркулируемой в них крови и, следовательно, уменьшается теплоотдача, кожа малыша на ступнях и ручках становится прохладной, что говорит о нормальной терморегуляции.

### **Как «работает» иммунитет?**

У человека в организме живут разные микробы (стрептококки, стафилококки, кишечная палочка и другие), размножение которых постоянно сдерживается иммунной системой. Живут они на поверхности кожи, на слизистых оболочках носоглотки и влагалища, в кишечнике, мирно сосуществуя с человеком и не причиняя ему никакого вреда.

Под действием переохлаждения микробы начинают размножаться и вызывают болезнь - от обычной простуды и кожных гнойников до дисбактериоза и воспалений.

Через некоторое время организм вырабатывает защитные антитела и болезнь отступает.

В другой раз, если человек переохладится, и микробы снова начнут размножаться, то выработанные в прошлый раз антитела подавляют их размножение, и болезнь, либо не начнется, либо будет протекать значительно легче.

Со временем количество антител к тому или иному возбудителю болезни уменьшается.

Новорожденный малыш обладает врожденной способностью адаптироваться к условиям окружающей среды.

А стабильность этих условий (высокая температура воздуха, теплая вода, стерильная окружающая среда) приводит к тому, что механизмы адаптации ослабевают за ненадобностью.

Поэтому с младенцем дело обстоит намного проще, чем с подросшим ребенком. Надо всего лишь так организовать уход за малышом, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. И не надо никаких специальных мер по закаливанию! Не придется обливать ребенка холодной водой, ходить по снегу босиком, обтираться и купаться в проруби.

Закаливание - система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды (Большая советская энциклопедия).

Суть закаливания состоит в том, что систематически и понемногу активизируя собственных микробов мы, в результате, доводим иммунитет до такого уровня, что холод уже не может вызвать заболевание.

### **Почему ослабевает иммунитет?**

Главная причина ослабления иммунитета - психосоматическая, то есть иммунитет ослабевает в результате психического дисбаланса в организме, вызванного переживаниями, внутренними запретами, чувством вины, страхами и т.д.

Итак, какие же условия необходимо создать, чтобы ребенок не болел?..

### **Какие условия необходимо создать, чтобы ребенок не болел?**

#### **1. Доброжелательная обстановка в семье.**

Дети по своей природе эгоцентричны, то есть все, что происходит вокруг них, они воспринимают на свой счет, считая себя причиной всех неприятностей (развод родителей, смерть любимой собаки, скандалы в семье, переезд на новое место жительства, расставание с матерью, проблемы в детском саду или школе).

Понятно, что избежать стрессов невозможно. Но можно и нужно учиться их переживать без последствий для психики.

Для маленького ребенка - это сложная задача, необходима помощь и поддержка родителей. В чем она заключается?

Вы сами должны излучать спокойствие, уверенность в себе, оптимизм, тогда это состояние будет передаваться ребенку, помогая ему пережить стресс. Не сдерживайте эмоции ребенка, загоняя их вглубь подсознания. Знаменитое родительское «Прекрати орать!», наказания за проявление гнева, раздражения, упрямства - это и есть примеры сдерживания эмоций ребенка. Сдержанная разрушающая энергия эмоций проявится в виде неврозов, комплексов, сниженного иммунитета и букета болезней. Лучше направьте энергию ребенка в мирное русло.

#### **2. Прогулки на свежем воздухе.**

Увеличивать время прогулки надо постепенно. Свежий воздух необходим для правильной работы всех систем организма и особенно мозга. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.

Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют, если они уже угасли. Прогулки способствуют профилактике близорукости. В помещении взгляд фокусируется только на близкорасположенных объектах, а на улице – еще и на далекорасположенных, что является отличной профилактикой близорукости.

Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.

### **3. Двигательная активность.**

Поощряйте и стимулируйте двигательную активность ребенка. Движение способствует физическому и интеллектуальному развитию ребенка. Стимулирует деятельность всех жизненно важных систем организма, особенно сердечнососудистой и иммунной.

### **4. Достаточный минимум одежды.**

Количество одежды на ребенке должно быть умеренное, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.

Главное требование к детской одежде – возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

### **5. Хождение босиком.**

Имеется в виду хождение босиком в помещении, но в теплое время года можно побегать босиком по чистому песочку или травке. Что это дает?

Хождение босиком закаляет.

Стимуляция нервных окончаний, находящихся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.

### **6. Чистая, прохладная детская комната.**

Комнату, в которой ребенок проводит большую часть времени, необходимо ежедневно убирать от пыли и проветривать.

Температура воздуха не должна превышать 22°C. Оптимальная температура для ребенка, когда он не потеет и не мерзнет 18-20°C.

### **7. Купание в прохладной воде.**

Имеется в виду купание без использования мыла.

Вода в ванне должна быть такой температуры, при которой ребенок активно двигается и чувствует себя комфортно, не плачет. Если ребенок неподвижно лежит в воде, значит, она для него слишком теплая.

Понижать температуру воды и продолжительность купания надо постепенно.

Для достижения положительного эффекта купаться надо каждый день.

### **8. Дополнительные меры.**

Если адаптационные механизмы ребенка уже угасли, иммунитет снижен (ребенок часто простужается), то можно к вышеперечисленным принимать дополнительные меры (обливания, обтирания, гимнастика), позволяющие вернуть утраченное здоровье быстрее.

**Главное, применять эти правила в комплексе, систематично, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность.**

Если ребенок редко гуляет, дома ходит в носках и тапочках, большую часть времени проводит в манеже, НО перед сном его иногда обливают холодной водой, то толку от этого не будет никакого.

Необходимо учитывать также наличие болезней и настроение ребенка.

Закаливающие процедуры должны доставлять вашему ребенку удовольствие. Если ему не нравится обливаться холодной водой - пусть ходит босиком. Если активным прогулкам предпочитает игры в комнате, - откройте окно. Всегда можно найти компромиссное решение.