

## Солнечные ванны

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.

Закаливание стимулирует иммунитет и помогает снизить заболеваемость простудой и гриппом.

## Ходим босиком

Очень полезно ходить по квартире босиком – особенно, если у вас постелены ковры или ковровые дорожки. Только не забывайте подметать или пылесосить полы.

## Закаливание и зарядка

Зарядку можно совмещать с закаливанием.

Лучше всего закончить зарядку водной процедурой — обтиранием, обливанием или душем. Но при том необходимо строго соблюдать правила закаливания:

— Все проводимые закаливающие процедуры должны соответствовать возрасту ребенка.

— Раз начав, проводите закаливание постоянно, регулярно, в одно и то же время.

— Все изменения температуры и продолжительности закаливающей процедуры на организм ребенка вводите осторожно и постепенно.

— Внимательно следите за настроением и самочувствием ребенка. Если малышу не нравится процедура, приучить его к закаливанию будет очень трудно.

— Обязательно периодически советуйтесь с вашим педиатром, обсуждайте с ним физическое состояние малыша.

Малышей приучить к зарядке очень просто – достаточно построить занятия в виде игры, соответствующей возрасту ребенка. Выполняйте с ним упражнения на все группы мышц и попробуйте совместить зарядку с закаливанием.

С использованием информационных материалов сайта Министерства здравоохранения РФ о здоровом образе жизни [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»  
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17  
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>  
2020 год



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА



## Детям первого месяца жизни

### Воздушные ванны

Перед кормлениями младенца 2 минуты можно подержать голышом в комнате, в которой температура будет около 22-24 °С. 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 °С мороза, и одежда должна быть подходящая, чтобы у младенца не случилось переохлаждения.



### 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 °С.

до 15 минут



## от 6 месяцев до 1 года

Температуру воды во время купания можно снижать до 36 °С, 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 °С.



## Детям 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 °С.

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

