

Памятка для родителей

Какие традиционные водные закаливающие процедуры проводить с детьми

Вид процедуры	Как проводить
Для детей до года	
Общие ванны	Ежедневно водой температуры 37-36 °С в течение 5-6 минут. Затем обливать водой с температурой на 2 °С ниже. Температура воздуха в ванной комнате должна быть не ниже 24-26 °С. Купание следует проводить не раньше, чем через полчаса после кормления, оптимально перед одним из вечерних кормлений
Подмывание, умывание	Длятся 1-2 минуты. Вначале проводить при температуре воды 28 °С, через каждые 1-2 дня снижать на 1-2 °С и довести до 20-22 °С
Местное влажное обтирание	Для детей 1-3 месяцев. Рукавичкой, смоченной водой температуры 36 °С, обтирать ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1-2 минут. Один раз в пять дней температуру понижать на 1 °С и доводить до 28 °С. Каждую часть тела вытереть насухо до легкого покраснения сразу после ее влажного обтирания
Общее влажное обтирание	Для детей 3-6 месяцев. Сначала обтереть верхние конечности, затем нижние, потом грудь и спину. Температура воды такая же, как при местных обтираниях. После обтирания каждую часть тела вытереть насухо
Общее обливание	Для детей 7-12 месяцев. Ребенок может сидеть или стоять. Шланг душа нужно держать близко от тела ребенка, на расстоянии 25-30 см. Сначала обливать спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь руки. После обливания вытереть насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды 36-37 °С, затем каждые 5 дней ее снижать на 1 °С и довести до 28 °С
Для детей 1-3 лет	
Общая ванна	Проводить два раза в неделю перед ночным сном при температуре воды 36 °С в течение 5 минут с последующим обливанием водой температуры на 2 °С ниже. Детям, страдающим экссудативно-катаральным диатезом, приготовить травяные ванны по рецепту врача
Умывание	При температуре воды в начале закаливания 20 °С с дальнейшим снижением до 16-18 °С. Детям старше двух лет мыть лицо, верхнюю часть груди и руки до локтя
Общее обливание	Применять душ, который оказывает более сильное воздействие, так как, кроме температуры воды, включается механическое влияние. Сначала обливать спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь руки. После обливания вытереть насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды 35 °С, затем каждые 5 дней ее снижать на 1 °С и довести до 26 °С
Для детей 3-6 лет	
Общая ванна	Перед ночным сном при температуре воды 35 °С два раза в неделю
Умывание	Температуру воды постепенно снижать до 14-16 °С. Мыть шею, верхнюю часть груди и руки выше локтя. Дети старшего возраста обтираются до пояса
Общее обливание или душ	Проводить после прогулки при температуре воды 34 °С в начале закаливания с постепенным снижением ее до 24 °С
Обмывание ног	Использовать сначала воду температурой 28 °С, затем постепенно понижать ее до 16 °С
Полоскание рта и горла	Начинать полоскать водой температуры 36-37 °С, затем снижать ее температуру каждые 3-4 дня на 1-2 °С, доводя до 8-10 °С