



Уважаемые коллеги и читатели!

В феврале 2023 г. мы отметили 150-летие со дня рождения великого педиатра, основоположника отечественной неонатологии и основателя системы охраны материнства и младенчества в нашей стране Георгия Несторовича Сперанского. Человек неумемной энергии и организаторского таланта, одним из важных направлений своей деятельности он считал информационно-просветительскую работу с родителями маленьких пациентов. До наших дней благополучно сохранились многочисленные труды Г.Н. Сперанского по разным аспектам профилактики и восстановления здоровья детей. Удивительно, что с течением времени, несмотря на стремительно развивающуюся медицинскую науку, труды Георгия Несторовича по-прежнему сохраняют свою актуальность и значимость в современных условиях. Темы неспецифической профилактики, ухода за детьми, закаливания, подбора правильной одежды освещались и транслировались Г.Н. Сперанским в прошлом веке. Как и тогда, сегодня эти темы интересны и важны для обсуждения с родителями. Стараясь продолжить и приумножить дело великого ученого и учителя, Союз педиатров России также придает немаловажное значение коммуникации врача с родителями и предоставляет современные информационные материалы в доступной форме. В этом выпуске в рубрике «Повышая навыки коммуникации с родителями» предлагаем ознакомиться с трудом Георгия Несторовича Сперанского, посвященным неспецифической профилактике и основным правилам закаливания, укрепления организма ребенка в летнее время. Представленный текст интересен с исторической точки зрения, но главное — все так же актуален и сегодня. Такие, казалось бы, простые мероприятия, известные уже сотни лет, оказывают невероятно позитивное влияние как на физическое состояние ребенка и на его иммунную систему, так и на психическое здоровье, повышая стрессоустойчивость и самоконтроль.

Союз педиатров России с особым трепетом ощущает преемственность научных знаний, переданных Г.Н. Сперанским, осмысляет их, перерабатывает и приумножает, чтобы делиться с вами, дорогие читатели.

Как укрепить здоровье ребенка летом¹

118

✓ КАКИЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ ЗИМОЙ В ГОРОДЕ МОГУТ ВРЕДНО ОТРАЖАТЬСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Как лучше использовать теплое время года, чтобы укрепить здоровье ребенка, нередко ослабленное после зимы, проведенной в городе?

Прежде чем ответить на этот вопрос, укажем те условия жизни зимой в городе², которые могут вредно отражаться на здоровье детей.

Дети, живущие в городе зимой, проводят зачастую значительную часть суток в закрытых помещениях. Детям не всегда есть, где побегать. Стремясь «беречь тепло» в квартире, некоторые открывают форточку редко и берегут не только тепло, но и испорченный воздух. Не всегда с достаточной тщательностью соблюдается и чистота в квартирах, особенно в коридорах и уборных тех старых домов, в которых живут по несколько семейств в одной квартире. Нередко подметают пол и вытирают вещи в комнате не влажной, а сухой тряпкой, при этом лишь перегоняют пыль с места на место, а пыль содержит вредные вещества, раздражающие дыхательные пути, и много бактерий, вызывающих болезни.

Прогулкам детей зимой часто уделяется недостаточное внимание: у школьников не хватает времени из-за не всегда организованной учебы, а маленькие дети мало гуляют из-за преувеличенного страха некоторых родителей перед простудой. Поэтому зимой дети бывают на воздухе значительно меньше, чем летом. Да и воздух на улицах наших больших городов нельзя считать полноценным для здоровья: в нем много копоти и пыли, которые при дыхании попадают в дыхательные пути и в легкие.

Зимой дети чаще болеют гриппом и другими инфекционными болезнями. Объясняется это тем, что зимой дети живут более скученно и поэтому легче могут заразиться; кроме того, зимой постепенно уменьшается способность детского организма сопротивляться инфекции.

Вот почему некоторые городские дети так часто становятся к концу зимы бледными, малокровными, имеют плохой аппетит, мало прибавляют в весе.

✓ КАК БОРЬТЬСЯ С ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ЖИЗНИ ЗИМОЙ В ГОРОДЕ

Прежде всего надо стремиться к тому, чтобы дети и зимой как можно больше времени проводили на воздухе. Каждый день, проведенный ребенком без прогулки, — потерянный для его здоровья день. Маленьким детям очень полезно спать на воздухе, если нет сильного мороза и ветра. Для детей постарше надо организовать прогулки, чтобы дети побольше двигались — устроить гору для катания на санках, каток и т.д. С четырехлетнего возраста детей можно приучить ходить на лыжах, а с пяти лет — кататься на коньках.

Подвижные игры на открытом воздухе доставляют детям огромное удовольствие. Во время игр дети дышат глубже, и при этом хорошо вентилируются носоглотка и легкие.

В выходные дни надо выезжать с детьми за город. Дети возвращаются с этих прогулок несколько усталыми, но с повышенным аппетитом, надышавшись чистым воздухом. Старшие дети сами организованно уходят в более далекие прогулки на лыжах, что следует всемерно поощрять.

¹ Сперанский Г.Н. Как укрепить здоровье ребенка летом. Москва — Ленинград: Государственное издательство медицинской литературы «МЕДГИЗ»; 1939. 16 с.

² Мы имеем в виду главным образом детей, живущих в городах. — Прим. авт.

Значительную часть суток зимой дети проводят в квартире и в школе. Надо и здесь постараться создать возможно лучшие условия для развития ребенка. Следует часто проветривать помещение, следить за чистотой, тщательно убирать, но обязательно влажной тряпкой.

Надо следить за тем, чтобы дети правильно питались, чтобы в их пище было достаточное количество жиров, белков, витаминов и других составных частей пищи, всего, что необходимо для правильного роста и развития организма и выработки защитных тел против заразных болезней.

Заставляя детей побольше гулять на воздухе, проветривая помещение и устраняя пыль в квартире и в школе, следя за правильным и полноценным питанием детей и предохраняя их от заразных болезней, мы можем в значительной степени уменьшить указанные выше вредные влияния. И если все-таки зима в той или иной мере отразилась вредно на здоровье ребенка, мы должны правильно использовать летнее время, чтобы помочь ребенку поправиться, чтобы укрепить и закалить организм ребенка, сделать его более устойчивым против вредных влияний.



ДЕТИ ЛЕТОМ В ГОРОДЕ

Даже оставаясь в городе, дети летом проводят гораздо больше времени, чем зимой, на воздухе и на солнце, больше двигаются.

Многие из тех мероприятий по закаливанию и укреплению организма при помощи воздуха, солнца и воды, о которых мы подробно говорим дальше, можно проводить летом и для детей, остающихся в городе.

Но некоторые особенности летней жизни в большом городе могут вредно отражаться на здоровье детей. При жаркой погоде, несмотря на открытые окна, в квартирах городских домов бывает душно. Накаленные за день мостовые, каменные стены и крыши домов делают городской воздух чрезмерно сухим, так что даже ночью трудно дышать. В воздухе много пыли, копоти.

Поэтому, если дети остаются на лето в городе, необходимо, чтобы они как можно больше времени проводили не на улице, а в садах и в парках, на площадках для игр. Еще лучше устраивать для детей загородные экскурсии.

Во многих семьях привыкли слишком тепло одевать детей. Вследствие этого кожа изнеживается и теряет способность защищать организм от резких перемен температуры и влажности окружающей среды; такие дети чаще простуживаются. Кроме того, надо отметить, что перегревание очень вредно отражается на здоровье маленьких детей, особенно на первом году жизни. В детской клинике были проведены наблюдения за температурой детей; измеряли температуру у ребенка, когда он был прикрыт одним байковым одеялом и когда он был прикрыт этим же одеялом, сложенным вдвое. Оказалось, что под сложенным вдвое одеялом температура у ребенка повышалась до 38°, а у детей, укрытых несколькими одеялами, — даже до 39°.

Под влиянием перегревания в организме детей происходит ряд неблагоприятных для здоровья изменений: нарушается правильная работа желудка и кишечника, плохо выделяется желудочный сок, изменяется обмен веществ, понижается сопротивляемость инфекциям, поэтому дети чаще страдают от заболеваний, особенно желудочно-кишечных, которые летом протекают у них более тяжело.



ДЕТИ ЛЕТОМ ЗА ГОРОДОМ

Детей обычно стремятся вывозить летом на дачу или в деревню, где они могут целыми днями быть на свежем воздухе, не загрязненном городской пылью и копотью, могут свободно двигаться. Здесь маленьким детям можно делать ванны на открытом воздухе. Старшие дети могут купаться в реке или в пруду, устраивать прогулки, экскурсии. Спортивные игры на открытом воздухе и гребля, которую можно разрешать детям с 6–7 лет, доставляют им большое удовольствие и приносят огромную пользу их здоровью.

Наконец, надо указать на то, что, вследствие меньшей скученности, здесь случаи заражения инфекционными болезнями бывают реже.

Пребывание за городом оказывает очень благотворное влияние на здоровье ребенка. У малокровных детей увеличивается содержание железа в крови. Катаральные процессы верхних дыхательных путей, от которых никак не удавалось освободиться в городе, здесь резко улучшаются, кашель и часто повторявшиеся насморки исчезают. Значительно повышается иммунитет, т.е. способность организма сопротивляться заразным болезням.

Поэтому обычно летом желудочно-кишечные заболевания наблюдаются у детей гораздо реже на даче, чем в городе (например, по наблюдениям московских врачей, в 1937 г. из 800 детей ясельного возраста, оставшихся летом в Москве, 167 детей болели желудочно-кишечными заболеваниями, а из 800 детей, которые были за городом, заболели только 11).

Для того чтобы использовать преимущества жизни на даче или в деревне, надо широко пользоваться воздухом, солнцем и водой и при помощи этих естественных природных факторов закалить организм ребенка, сделать его более крепким и выносливым. Но пользоваться воздухом, солнцем и водой для закаливания и укрепления здоровья ребенка надо систематически, соблюдая ряд необходимых правил. В противном случае не только не получится пользы, но можно даже повредить здоровью ребенка.



ЧТО ТАКОЕ «ЗАКАЛИВАНИЕ»

Обычно считают, что организм детей нужно закалять, чтобы предохранить их от простуды. Поэтому, прежде чем говорить о закаливании, надо несколько точнее определить, что такое простуда и какова ее роль в происхождении болезней.

Многие думают, что простуда, т.е. охлаждение тела при резких колебаниях температуры воздуха, является единственной причиной ряда заболеваний — насморка, бронхита, воспаления легких, гриппа и др. На самом же деле это не так. Все эти болезни возникают потому, что в организм тем или иным путем попали микробы, и организм оказался не в состоянии быстро уничтожить их. Размножение микробов в организме, выделяемые ими яды — это и есть непосредственная причина заболевания, а простуда только понижает устойчивость организма, она лишь ослабляет организм, понижает его способность

сопротивляться инфекции и таким образом как бы помогает работе микробов. Простуда является, таким образом, одним из моментов, предрасполагающих этим болезням.

Такими же моментами являются и переутомление, неправильное питание, неблагоприятные бытовые условия и т.д. При всех этих условиях инфекция скорее найдет себе место в организме.

Что надо делать для того, чтобы ребенок не простуживался? Многие из-за боязни простуды стараются потеплее одевать ребенка, беречь его от резких колебаний температуры воздуха, держать в теплой комнате с закрытыми окнами, реже выпустить гулять. Такое чрезмерное кутание детей, старательное устранение всяких колебаний температуры воздуха, окружающего ребенка, приводят к изнеживанию детей: организм их теряет способность правильно и быстро реагировать на охлаждение кожи, на перемены температуры. Стоит таким изнеженным детям стать утрам босой ногой на пол или промочить во время прогулки ноги, как они обязательно заболевают насморком, ангиной и т.д., между тем как их сверстники без всякого вреда для своего здоровья бегают босиком по сырой земле, по воде.

Поэтому более целесообразным средством борьбы с простудой является активное закаливание. При закаливании мы сознательно воздействуем на организм охлаждением кожи и переменами температуры окружающего воздуха, т.е. теми самыми вредными условиями, которые вызывают простуду. Но мы применяем их сначала в небольших, а потом в постепенно увеличивающихся дозах, и организм приучается приспосабливаться к ним. Закаленный ребенок, организм которого привык быстро приспосабливаться к переменам температуры и к другим изменениям окружающей среды, не будет так часто подвергаться заболеваниям. Если ему придется когда-нибудь подвергнуться неожиданному охлаждению, он сумеет быстро приспособиться к нему без вреда для здоровья, между тем как незакаленный, изнеженный организм в этих случаях часто ослабевает, а в ослабевшем организме микробы легко размножаются и вызывают заболевание.

Мы можем закалять детский организм не только по отношению к простуде. Закаливанием надо считать такой метод, который приучает ребенка успешно, достаточно быстро и без вреда для своего здоровья сопротивляться всякому вредному воздействию и приспособляться к изменениям окружающей его среды. Если понимать закаливание так широко, можно закалять и кишечник, и нервную систему и т.д. С такой точки зрения понятие закаливания приближается к понятию воспитания.

При закаливании мы пользуемся главным образом воздействием на организм воздуха, солнца и воды. Делая ребенку воздушные или солнечные ванны или йодные процедуры, надо знать, что мы применяем довольно сильнодействующее «лекарство» и что оно действует не только на кожу, но и на весь организм ребенка. Поэтому надо применять это «лекарство» в определенной дозе и внимательно следить за тем, как оно действует на ребенка. В противном случае оно может не оказать достаточно полезного действия и даже повредить здоровью ребенка.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

При воздушных ваннах мы подвергаем действию воздуха те участки кожи, которые обычно защищены одеждой от соприкосновения с наружным воздухом.

Температура слоя воздуха, находящегося между кожей и одеждой, около 33°. Поэтому, когда во время воздушных ванн мы обнажаем тело ребенка, то даже при сравнительно высокой температуре наружного воздуха, например при 26°, получается довольно резкое охлаждение. Под влиянием такого охлаждения кровеносные сосуды в коже сокращаются, и кровь с поверхности кожи приливает к внутренним органам.

Если эта реакция происходит достаточно быстро, то кровь и внутренние органы не успевают охладиться, и организм защищает себя от простуды.

Таким образом, организм ребенка приучается справляться с кратковременным охлаждением и приноравливаться к быстрым переменам температуры.

При охлаждении кожи маленькие мышцы, прикрепленные к корням волос, сокращаются и волоски поднимаются кверху. Благодаря этому поверхность кожи делается неровной, шероховатой, получается так называемая «гусиная кожа». Воздух между возвышениями кожи и прямостоящими волосками дольше задерживается и меньше подвергается охлаждению. Появление «гусиной кожи» надо считать тоже одной из форм защиты организма от охлаждения.

Воздушные ванны тренируют организм, приучают его защищаться от внезапных охлаждений тела при помощи соответствующих изменений кровообращения в коже и во внутренних органах и, таким образом, служат очень хорошим средством для укрепления организма. Но действие воздушных ванн этим не ограничивается. Во время воздушных ванн улучшается кожное дыхание, ускоряется выделение пота. Кроме местного воздействия на кожу, регулярно проводимые воздушные ванны отражаются на всем организме, на обмене веществ, на выработке иммунитета, т.е. на развитии способности сопротивляться инфекции. Мы часто можем наглядно видеть благотворное влияние воздушных ванн на нервную систему ребенка: ребенок кричит, и никак не удается его успокоить, но стоит снять с ребенка лишнюю одежду или совсем обнажить его на несколько минут — и он сразу успокаивается.



КАК ДЕЛАТЬ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Когда в комнате достаточно тепло, следует раздеть ребенка и оставить голым сначала на 2–3 минуты и затем опять одеть и прикрыть одеялом. Такие воздушные ванны можно делать ежедневно, постепенно увеличивая их продолжительность до 10–15 минут.

Где делать воздушные ванны? Зимой их делают в комнате. Первые воздушные ванны делают при температуре не ниже 20°, а потом постепенно приучают ребенка переносить воздушные ванны при всякой комнатной температуре.

Летом воздушные ванны лучше делать на открытом воздухе, но не на солнце, а в так называемой «солнечной тени», т.е. в тени около освещенного солнцем места. Делая воздушные ванны в «солнечной тени», мы используем воздействие не только воздуха, но и отраженного света.

Маленьким детям (до двух лет) нельзя делать воздушные ванны на открытом воздухе при температуре ниже 15°, дети старше двух лет постепенно приучаются переносить и более низкую температуру воздуха.

Если погода плохая, сыро и ветрено, надо уменьшить продолжительность воздушных ванн, а иногда приходится от них совсем отказаться.

Чтобы при воздушных ваннах не причинить вреда здоровью ребенка, надо соблюдать следующие правила.

1. Надо делать воздушные ванны не натошак, но не тотчас же после обильной еды.
2. В холодную погоду не надо доводить ванну до появления у детей «гусиной кожи». Появление «гусиной кожи» указывает на то, что ребенок пускает в ход свои последние средства, чтобы защититься от охлаждения.
3. При холодной погоде желательно, чтобы дети во время воздушной ванны двигались. Старшие дети могут бегать, и нечего бояться, если они будут бегать босиком.
4. Надо внимательно следить за тем, как действуют воздушные ванны на самочувствие ребенка. Если ребенок после воздушных ванн чувствует себя вялым, надо временно прекратить ванны и посоветоваться с врачом.
5. Нельзя делать воздушные ванны, когда ребенок болен, когда у него повышена температура, при насморке, кашле, расстройстве желудка.

✓ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

О благоприятном действии солнечных лучей на здоровье человека знали очень давно. Один старый врач сказал: «Куда не заглядывает солнце, туда чаще приходится приходить врачу». Умелое пользование солнечными лучами может дать очень много для укрепления здоровья ребенка.

Как известно, солнечный луч, проходя через прозрачную призму, разлагается на семь основных цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Но, кроме этих лучей, есть еще не видимые нашим глазом лучи: инфракрасные лучи, дающие большое количество тепла, и ультрафиолетовые лучи. Ультрафиолетовые лучи — холодные, они не греют, но оказывают химическое воздействие на те предметы, которые они освещают; например, освещенная ими фотографическая бумага и фотопластинки чернеют.

Когда мы применяем солнечные ванны, мы рассчитываем главным образом на действие ультрафиолетовых «химических» лучей солнца.

В коже человека под влиянием ультрафиолетовых лучей происходит ряд химических изменений, например, образуется витамин, тот самый витамин, который мы даем ребенку, больному рахитом.

Под влиянием ультрафиолетовых лучей в кровеносных сосудах кожи происходит распад кровяных шариков, и входящее в их состав красящее вещество отлагается в виде буроватого пигмента. Благодаря этому после нескольких солнечных ванн получается загар.

Каково действие солнечных ванн на организм ребенка? Во время солнечных ванн дышат глубже, при этом вентилируются и те отделы легких, которые при обычном, более поверхностном дыхании не функционируют. Усиливается выделение пота, а с потом выделяется ряд ненужных для организма веществ. Повышается обмен веществ. Улучшается состояние нервной системы, дети становятся спокойнее, лучше спят. Повышается иммунитет, т.е. способность организма сопротивляться заразным заболеваниям.

Надо помнить, что умелое применение солнечных ванн приносит большую пользу здоровью ребенка, но неправильное пользование ими может принести немало вреда. Поэтому, прежде чем делать солнечные ванны, необходимо посоветоваться с врачом, который знает ребенка и должен решить, можно ли ему принимать солнечные ванны, какой продолжительности и т.д.

Как делать солнечные ванны? Во время солнечных ванн надо защищать голову ребенка от прямых лучей солнца. Для этого нужно прикрыть ее легким платком или легкой шляпой или защитить зонтиком. После солнечной ванны надо сделать обливание теплой водой (для маленьких детей 1–2 лет температура воды должна быть не меньше 30°). После обливания насухо вытереть ребенка и легко одеть.

Продолжительность солнечных ванн. При солнечных ваннах надо остерегаться перегреть ребенка. Многие матери стремятся к тому, чтобы ребенок поскорее загорел, и для этого сразу держат его подолгу на солнце. При этом тепловые лучи солнца перегревают организм, а мы уже говорили о том, как вредно перегревание, особенно для маленьких детей, и к чему оно приводит. Поэтому надо строго соблюдать указания врача о продолжительности солнечных ванн.

Продолжительность первой солнечной ванны не должна быть больше двух минут. При этом надо почаще поворачивать ребенка с живота на спину и наоборот. На следующий день можно увеличить продолжительность ванн на одну минуту и так постепенно довести ее до 10–15 минут для маленьких детей 1–3 лет и до получаса для старших детей.

Иногда рекомендуется другой метод постепенного увеличения воздействия солнечного света на организм ребенка. Первый раз освещают только ноги до колен в течение пяти минут, а остальные части тела оставляют в тени. В следующие дни подвергают пятиминутному действию солнечных лучей ноги до туловища, а потом ноги и часть туловища, потом все туловище и т.д.

Какие неприятные осложнения могут быть при неправильном проведении солнечных ванн? Под влиянием солнечных лучей происходит расширение кровеносных сосудов, и поэтому кожа краснеет. Это покраснение кожи обычно проходит уже на следующий день, а после нескольких солнечных ванн вместо покраснения на коже появляется загар. Но если принимать солнечные ванны слишком продолжительное время и не соблюдать тех мер предосторожности, о которых мы говорили, можно обжечь кожу. Эти ожоги очень болезненны, и из-за них нередко приходится временно прекращать пользование солнечными ваннами.

Кроме местного вредного влияния на кожу, злоупотребление солнечными ваннами, как мы уже говорили, может привести к перегреванию, что вызывает ряд вредных изменений в организме и ослабляет его иногда на долгое время.

Некоторые дети вообще плохо переносят солнечные ванны даже при правильном их применении. Если ребенок теряет аппетит, уменьшается его вес, появляются вялость, раздражительность — значит, ванны для него вредны, и в таких случаях приходится от них отказаться. Вообще надо внимательно следить за действием солнечных ванн на состояние ребенка и советоваться с врачом, чтобы в случае необходимости своевременно прекратить прием солнечных ванн или сократить их продолжительность.

В каких случаях нельзя делать солнечные ванны? Детям моложе одного года солнечные ванны лучше не делать, потому что для таких детей перегревание особенно опасно, их лучше оставлять раздетыми в «солнечной тени».

Не следует делать солнечные ванны, если ребенок не вполне здоров, если у него расстройство пищеварения, повышенная температура и т.п. Нельзя делать солнечные ванны детям, страдающим нервными припадками, а также очень ослабленным после тяжелой болезни детям, у которых имеются явления сердечной слабости.

Туберкулезным детям, а также детям с кожной экземой в некоторых случаях можно делать солнечные ванны, но с большой осторожностью и только с разрешения врача.

Вообще, как мы уже указывали, прежде чем приступить к солнечным ваннам, необходимо посоветоваться с врачом.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВОДОЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Умывание ребенка по утрам является наиболее простой водной процедурой, которую мы все ежедневно применяем. Если мы несколько изменим способ умывания, будем раздевать ребенка до пояса и мыть не только лицо и руки, но и шею, верхнюю часть груди и под мышками, то такое умывание уже будет служить средством для закаливания организма ребенка.

С этой наиболее простой и доступной процедуры и надо начинать, приступая к закаливанию при помощи воды.

Сначала надо умывать ребенка теплой водой, а летом постепенно понижать температуру воды и дойти до комнатной температуры (17–18°). При постепенном переходе к воде такой температуры дети прекрасно ее переносят.

Через некоторое время можно перейти к влажным обтираниям всего тела ребенка.

Обтирания тела мокрым полотенцем надо производить по частям: сначала смачивать и обтирать грудь и живот, потом спину, затем отдельно конечности. При обтираниях лучше употреблять не чистую воду, а с добавлением водки: одну часть водки на две-три части воды. После смачивания кожи надо делать энергичное вытирание досуха, чтобы кожа покраснела. Вся процедура продолжается 5–3 минут, после чего ребенка одевают.

Обтирания очень хорошо отражаются на состоянии кожи, а хорошо функционирующая кожа имеет большое значение и для закаливания организма, и для увеличения его сопротивляемости заразным болезням.

Обтирания можно начинать делать детям в возрасте 7–8 месяцев.

Ванны. Если есть возможность, ванны надо делать детям каждый день. Существует мнение, будто от ежедневных ванн появляется слабость. Это абсолютно неверно.

Летом днем можно делать ванны на открытом воздухе. Первый раз делают ванну температуры 35–36°. Через каждые три раза можно понижать температуру воды на один градус и таким образом дойти до температуры 30°. Применять более холодные ванны для детей до четырех лет не следует, для более старших детей можно доходить до 25°.

Надо следить за самочувствием ребенка в ванне; если ему неприятно, холодно, надо повысить температуру ванны.

После ванны надо облить ребенка более холодной водой — на один-два градуса ниже, чем в ванне. Последующее обливание, несомненно, усиливает действие ванны.

Продолжительность ванны обычно от 3 до 10 минут.

Если в ванну добавить поваренной соли (100 г поваренной соли на ведро воды), мы можем получить действие, частично сходное с действием морских купаний. Соленые ванны сильнее действуют на обмен веществ, улучшают аппетит. Такие ванны надо делать не ежедневно, а через день.

Длительность соленой ванны такая же, как и пресной.

Если нельзя часто делать ванны, можно заменить их душем или обливаниями.

Обливания можно делать только детям старше трех лет. Температуру воды для обливаний надо постепенно понижать таким же образом, как и при ваннах. Очень возбудимых детей лучше обливать только с плеч, предварительно смачивая той же водой голову. После обливания надо насухо вытереть тело грубым полотенцем или простыней.

Купание в реке или в озере полезно для детей старшего возраста. Детей до двух лет лучше в реке не купать.

Первый раз купаться детям в реке или в озере можно, если температура воды не ниже 20°. Первое купание не должно продолжаться более 3–5 минут. Только позже, когда ребенок уже привыкнет, ему можно быть в воде минут 15–20. Нельзя входить в воду разгоряченным. Во время купания полезно побольше двигаться, после купания надо вытереть насухо все тело.

Надо следить за тем, чтобы дети не купались очень долго. Если у ребенка после купания наблюдается озноб или синюют губы, значит, он слишком долго был в воде. Слишком продолжительное купание очень вредно для здоровья: дети теряют аппетит, становятся вялыми, нервными, раздражительными, малокровными, плохо спят.

Купание натошак должно быть очень непродолжительным; нельзя купаться тотчас же после сытного обеда.



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Из всех составных частей пищи больше всего тепла дают организму жиры. Поэтому в холодное время года, когда организм теряет много тепла и нуждается в большом количестве топлива, нам нужно получать более жирную пищу, а летом нам нужно меньше жиров.

Дети тоже должны летом получать меньше жиров в пищу, чем зимой. Поэтому не следует давать летом много сливочного масла, сметаны, сливок. Большое количество жирных веществ в пище летом излишне обременяет организм, кроме того, жиры с трудом перевариваются, особенно маленькими детьми; избыточное употребление жиров часто вызывает расстройство желудка.

Следовательно, в летнее время, особенно в жаркое лето, пища должна содержать больше овощей, фруктов, зелени. Но совсем лишать детей мяса не следует, так как животные белки растущему организму, безусловно, необходимы.

Летом организм теряет гораздо больше воды путем испарения, чем зимой; кроме того, дети больше двигаются. Поэтому летом дети пьют больше воды, чем зимой. Ограничивать их в этом отношении не следует, так как достаточный прием жидкости предохраняет организм от перегревания.



РЕЖИМ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Надо постараться установить летом такой распорядок жизни детей, чтобы несколько удлинить день ребенка, чтобы дать ему возможность быть на воздухе в утренние часы, когда еще не жарко. Для этого ему надо вставать пораньше, часов в семь. Укладывать спать можно попозже, часов в девять, но зато надо удлинить дневной сон.

Примерный режим дня для детей до трех лет. В 7:00 ребенок встает, умывается. В 7:30–8:00 — первый завтрак, потом — прогулка. Перед 12 часами дня — второй завтрак. От 12:30 до 15:30 (3 часа) ребенок должен спать; обычно ребенок, который много гулял и принял солнечную ванну, после еды хорошо спит. Когда ребенок проснется, можно сделать ему ванну на открытом воздухе. После этого он может гулять до 16:30. В 16:30 — обед, а после обеда — прогулка до 20:30. В 20:30 — ужин и короткая прогулка. В 21:00 надо укладывать ребенка спать.

При таком режиме ребенок спит 10 часов ночью и 3 часа днем. Этого вполне достаточно.

Для маленьких детей до шести месяцев этот режим можно несколько изменить, но и для них полезнее использовать ранние утренние часы, а спать побольше днем в жару.

Примерный режим дня для детей 4–7 лет. В 7:00 ребенок встает, делает утреннюю зарядку и принимает воздушную ванну, бегая по комнате или по террасе, потом умывается. В 8:00 — первый завтрак, потом игра возле дома или прогулка, но недалеко, потому что при возвращении домой уже будет жарко. После прогулки — солнечные ванны. В 12:00 — второй завтрак, потом — отдых. Дневной отдых нужен и старшим детям. Поэтому желательно приучить их если не спать, то хотя бы лежать днем 1–1½ часа. После отдыха дети идут купаться. В 16:30 — обед. После обеда — прогулка от двух до четырех километров, в зависимости от состояния здоровья детей. С прогулки дети возвращаются домой в 20:00. В 20:30 — ужин, потом полчаса игры или занятия около дачи. В 21:00–22:00 дети ложатся спать.

Конечно, указанные здесь примерные режимы дня надо видоизменять, приравливаясь к возрасту, здоровью и характеру каждого ребенка.



НУЖНО ЛИ ДЕТЯМ ЕЗДИТЬ ЛЕТОМ НА ЮГ

Многие родители стремятся обязательно отвезти детей летом в Крым, на Кавказ. Это стремление нельзя считать правильным. Большинство детей великолепно поправляется и в нашей средней полосе. Многие дети плохо переносят жару на юге; нередки случаи, когда здоровье детей от пребывания на юге ухудшается.

Поэтому везти детей на юг надо только по совету врача.

На юг, на берег моря, посылают детей, переболевших зимой тяжелыми инфекционными болезнями, детей, страдающих часто повторяющимся насморком с поражением ушей, детей-ревматиков и с заболеваниями почек.

Дети с туберкулезным поражением бронхиальных желез, не лихорадящие, тоже могут ехать на юг, но только в том случае, если они плохо поправляются в нашем климате. Хорошо излечиваются на юге туберкулезные заболевания костей и суставов, но при продолжительном пребывании там.

Детей до пяти лет лучше посылать на юг в первой половине лета (май–июнь). В июле для них на юге слишком жарко. Посылать их на юг осенью тоже не следует, потому что, возвращаясь с юга домой осенью, они подвергаются очень резкому изменению климатических условий и поэтому часто заболевают.