**Купать ли детей в проруби на Крещение?**



Многие люди верят, что купаясь в проруби на Крещение, заболеть нельзя. Да, наши предки издревле считали, что такое святое купание не только не опасно, но и способствует исцелению от многих болезней. Именно поэтому многие мамочки начинают задумываться, а не искупать ли своего часто болеющего малыша в проруби? А вдруг все болячки пройдут в один миг? Но вот с какого возраста можно купать детей в проруби и стоит ли это делать вообще?

**Купание малышей**

Медики уверены, что купать детей в поруби на Крещение можно только в том случае, если твой крошка уже давно знаком с купанием в холодной воде. Другими словами – если малыш закалённый.

И то, уверены врачи, малыш должен пробыть в проруби всего секунду, а вот на холодном воздухе – около минуты. После такого купания ребёнка надо хорошенько растереть полотенцем и быстро одеть в тёплые вещи. Желательно, чтобы они были предварительно нагреты. Пригодится для этих целей и термобельё.

А вот если погружать деток в прорубь без предварительной подготовки — то это может привести к неминуемым проблемам со здоровьем. Ведь детский организм по массе очень невелик, поэтому рискует быстро переохладиться.

Кроме того, точно не надо купать в проруби часто болеющего малыша. Ведь у него итак слабый иммунитет. Лучше – начать с предварительного закаливания.

**Закаливание детей**

Самый доступный вид закаливания – умывание водой. Деткам уже с возраста 1,5 года можно ежедневно умывать лицо, ручки, шею. Начинать надо с тепловатой воды, постепенно снижая её до комнатной, а потом – использовать и воду из-под крана.

Хорошо закаляет организм и обливание ног. Подойдет контрастный метод, используй поочередно то горячую, то холодную воду.

А вот купание в речке, море деткам разрешается только после 2 лет. Температура воды должна быть не ниже 23°С.

Хорошей закаливающей процедурой для деток дошкольного возраста является плавание в бассейне.

И только после 2-3 лет закаливания и оздоровительных процедур – можно подумать о купании малыша в проруби.

**Купание детей в проруби**

Если вы всё-таки решили искупать малыша в проруби – обязательно прислушайся к следующим советам.

* За неделю до погружения в прорубь исключите употребление продуктов, богатых витамином С: цитрусы, шиповник, яблоки и разные виды зелени. Эти продукты стимулируют иммунитет, что перед погружением в прорубь не нужно делать.
* Перед купанием хорошо разогрейтесь – побегайте с малышом или займитесь физическими упражнениями.
* Нельзя купаться натощак или после плотного завтрака (обеда, ужина). После еды должно пройти не менее 2-х часов. Пища, которую вы даёте ребёнку, должна быть калорийной, но при этом – легко усваиваться.
* Можете дать малышу немного сладостей. Это способствует выработке гликогена, необходимого для согревания.
* Одежда малыша должна легко одеваться и сниматься. Обязательно возьмите коврик, чтобы в процессе переодевания ребёнок не стоял ножками на снегу или мёрзлой земле. Предварительно согрейте вещи, в которые ребёнок оденется после купания.
* Раздевайте малыша постепенно, начиная снизу. Грудную клетку оголяйте последней. На голову оденьте специальную купальную шапочку, чтобы голова осталась сухой. Возьмите с собой тапочки для того, чтобы ножки ребёнка не переохладились и не скользили.
* Время пребывания ребёнка, даже закалённого, в крещенской проруби – не больше **одной секунды**. А на морозном воздухе ребёнок может быть раздетым не более **одной минуты**.
* Одевайте ребёнка быстро, начиная сверху, от груди, постепенно переходя к ногам. Перед тем, как одеть ребёнка, оботрите его мягким полотенцем насухо.
* Сразу же отведите малыша в тёплое помещение и дайте выпить горячий сладкий чай.

**И последний совет**: поскольку обязательных и последовательных процедур при купании ребёнка в проруби много, то очевидно, что одному родителю справиться с ними сложно, поэтому рекомендуем участвовать в процессе нескольким взрослым – один окунается с ребёнком в прорубь, другой – держит наготове полотенце и растирает ребёнка, третий – держит детскую одежду и помогает его одевать.