

ВАННЫ ГИПЕРТЕРМИЧЕСКИЕ И КАСКАДНЫЕ



Водные термометры



В-3 Лягушонок

В-4 Черепашка

ТБ-3-М1 исп.1

В-2

В-1

Ванны могут быть различными по температуре:

ХОЛОДНЫЕ (температура воды ниже +18-20 С),

ПРОХЛАДНЫЕ (до +33 С),

ГОРЯЧИЕ (температура воды +40-43 С и выше).

ГИПЕРТЕРМИЧЕСКИЕ ванны - это горячие ванны (поэтому и гипер), которые рекомендуют принимать в профилактических и лечебных целях при отите, ревматизме, полиневрите и пр.

ГОРЯЧИЕ ванны дети принимают не более 3 мин. по особым показаниям. При полных горячих ваннах голова и область сердца должны быть выше уровня воды. Более длительное пребывание в горячей ванне приводит к перегреву организма, особенно у грудных детей. Первые симптомы перегрева — учащенное сердцебиение и дыхание, покраснение щек и тела.

Детям со слабым здоровьем часто заменяют полные горячие ванны на ножные - при болях различного происхождения, запущенной хронической простуде и т. д. Или заменяют паровыми ваннами, продолжительностью до 7-10 мин.

После ванны делают сухое укутывание, завернувшись сначала в хлопчатобумажную или льняную ткань, а затем — в шерстяное одеяло. Продолжительность укутывания — 20-40 минут. В это время очень полезно выпить горячего травяного чая, способствующего потоотделению.

Здоровый взрослый человек не должен находиться в горячей ванне более 10 минут. Частые горячие ванны способны принести больше вреда, чем пользы. При умеренном использовании горячие ванны улучшают обменные процессы, действуют спазмолитические, обезболивающие.

Чтобы снизить нагрузку на сердце, применяют **КАСКАДНЫЕ ванны**, то есть ванны с постепенно повышающейся температурой воды. Начинают с 37 С, постепенно доводя температуру до 40, а затем и до 42-43 С.

ТЕПЛЫЕ ванны (до +37-39 С) и индифферентные (близко к температуре тела +34-37 С, комфорт определяется индивидуально) принимают 10-15 мин., при полных ваннах на поверхности находится только голова.

Такие ванны хорошо расслабляют, успокаивают нервную систему, помогают при неврозах, бессоннице, снимают усталость, мышечное напряжение, оказывают спазмолитическое и рассасывающее действие, помогают при различных болях.

ИНДИФФЕРЕНТНЫЕ ванны, как и теплые, оказывают успокаивающее, рассасывающее, спазмолитическое и болеутоляющее действие. Под действием таких ванн увеличивается микроциркуляция кожи, из-за чего повышается ее теплопроводность. Индифферентные ванны очень полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при нервных расстройствах, при кожном зуде, при неинфекционных заболеваниях кожи.

Продолжительность индифферентных ванн — не менее 8 и не более 15 минут. Помимо полных ванн бывают полуванны, или сидячие ванны, а также частичные (для отдельных частей тела — рук, ног, головы).

Противопоказаниями могут быть: *острые воспалительные процессы, тяжелые формы стенокардии, астмы, сахарного диабета, сердечно-сосудистая недостаточность (3-й степени), аневризмы крупных сосудов, склонность к кровотечениям.*

Не экспериментируйте с температурой купания вашего малыша!

- ✚ Для купания используйте термометр.
- ✚ Помните, что ваш локоть не всегда является гарантом комфорта в воде для ребенка!
- ✚ Градусники проверяйте на соответствие - иногда спиртовые колбы в дешевых градусниках смещаются по шкале или сам раствор плохого качества и температура воды не будет соответствовать показаниям на термометре.

Берегите свое здоровье и здоровье своего ребенка!