

Как сделать ножную ванну против простуды?

Дети так часто болеют, что каждой маме стоит научиться грамотно определять состояние ребёнка, чтобы правильно описать его врачу, и проводить простейшие манипуляции, связанные с уходом за больным...



Научит нас этому педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев Хахалин.

Если ребёнок промок на прогулке, замёрз, если у него только-только начался насморк, сделайте ему ножную ванну – и тогда простуды удастся избежать.

Ванну делают так:

- в таз или в ведро наливают тёплую воду до уровня щиколоток;
- температуру воды повышают постепенно, приблизительно на один градус за три минуты;
- воду не делают горячей, чем 39 градусов по Цельсию;
- продолжительность процедуры должна быть не менее 15 минут, но не более получаса;
- как только ребёнок вспотел, процедуру заканчивают.



Самые частые ошибки – погружать ноги сразу в горячую воду (выше 38°C) и уровень воды поднимать выше нижней трети голени.

Ножные ванны делать нельзя, если у ребёнка уже поднялась температура.