**Важные правила купания**

**Вода освежает тело и смывает усталость, а еще является одним из самых мощных источников удовольствия. Не зря дети так любят плескаться в ванне и водоеме. Но для того, чтобы вода действительно приносила много пользы, достаточно лишь придерживаться нескольких важных правил купания.**

**В первую очередь проконтролируйте температуру воды в ванне. Для новорожденных она должна составлять 36-37 °С, для малышей постарше — чуть прохладнее (на 1-2 °С). Для этого нужен безопасный градусник. Мамин локоток — тоже весьма информативен, правда, температуру не показывает. Да и пробовать так воду лучше для себя, ведь чувствительность тела у каждого своя.**

**Следите за поведением ребенка. То, что комфортно вам, ему может показаться не слишком комфортным. Раскраснелся и капризничает? Наверное, ему жарко. Сучит ножками и возмущается, — может, холодоновато или неудобно. Меняйте окружение на более дружелюбное, а температуру — на приятную.**

**Обязательно выберите шампунь, который не щиплет глазки. В противном случае купание превратится в пытку и для малютки, и для вас. Кроха может испугаться и в будущем с опаской относиться к воде. Есть и специальные козырьки для мытья головы. Некоторые детки (из тех, у кого были проблемы в родах, удушье, обвитие) не любят, когда на личико льется вода. Для них такие козырки — спасение.**

**Шампунь и гель для душа используйте раз-два в неделю. В остальное время, можно просто купаться в чистой воде, а можно добавлять и травяные отвары. Тут уже как хочется, главное, чтобы аллергии не было.**

**Последний (по очередности, но никак не по значению) штрих — «ванная» игрушка. Кто-то любит осьминога, кто-то — морскую звезду… Игрушка делает купание занимательным и более безопасным, ведь крохе нечего бояться, если рядом милый утенок.
Чем старше ребенок, тем больше будет у него игрушек в ванне. Следите, чтобы он не утащил в воду то, чего нельзя .**

**Предлагайте для игр (а не то он возьмет сам) вымытые пластиковые бутылочки и баночки из-под средств для умывания и ухода. Нет ничего более увлекательного, чем переливать водичку из емкости в емкость, делать из них бомбочки и… бросать за пределы ванны. Мамы, будьте внимательны, уворачивайтесь
.**

**Никогда не уходите из ванной, пока кроха купается. Безопасность — прежде всего. Если забыли что-то взять, лучше завернуть мокрого кроху в полотенце и выйти в комнату вместе с ним, взять то, что понадобилось, а потом уже вернуть малютку в любимое корытце.**

**Уберите все, до чего может дотянуться малютка, сидя в большой ванне. Учитывайте тот простой и радостный факт, что дети растут быстро. Не доставал еще вчера средство для чистки зеркала? Сегодня может достать…**

**Хорошо, если детские мочалочки (а они для ребенка обязательно должны быть своими, лежать отдельно) будут в виде игрушек. Шершавые или мягкие лягушки или мишки хороши для массажа, игры и стимуляции пальчиков рук. Купаясь, вы будете активно развиваться.**