13/01/2021

Ρωσία: Οδηγίες για τα παιδιά που θα βουτήξουν τα Θεοφάνεια

Πατριαρχεία / Πατριαρχείο Μόσχας

Η κίνηση, το τρέξιμο και οι εντριβές μπορούν να βοηθήσουν ένα παιδί να ζεσταθεί πριν βουτήξει στα παγωμένα νερά την ημέρα των Θεοφανείων (με το παλαιό εορτολόγιο) αναφέρουν παιδίατροι στη Ρωσία, ενόψει της μεγάλης εορτής του Αγιασμού των Υδάτων στις 19 Ιανουαρίου.

«Πριν από το μπάνιο, το παιδί πρέπει να ζεσταθεί, να τρέξει. Δεν μπορεί να κολυμπήσει ούτε με άδειο στομάχι ή μετά από ένα πλούσιο γεύμα. Τα ρούχα πρέπει να είναι εύκολο να τα βγάλει και να τα φορέσεις. Πρέπει να υπάρχει ένα χαλί ώστε το παιδί να μην στέκεται σε κρύα επιφάνεια για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μετά τη διαδικασία, πρέπει να σκουπιστεί γρήγορα με μια πετσέτα, και να ντυθεί με ζεστά ρούχα” αναφέρει χαρακτηριστικά μία παιδίατρος στο πρακτορείο Ria Novosti.

Προσθέτει επίσης, ότι ένα ζεστό ρόφημα θα βοηθήσει.

Οι παιδίατροι δηλώνουν ότι η καλύτερη ηλικία για ένα παιδί να βουτήξει στα παγωμένα νερά είναι μετά τα επτά έτη, προσθέτοντας ωστόσο ότι οι γονείς δεν πρέπει να τα πιέζουν να βουτήξουν σε μία τρύπα πάγου, αν δεν τα ίδια δεν νιώθουν έτοιμα για αυτή τη διαδικασία: “Εάν το παιδί αρνείται, είναι καλύτερο να το αναβάλει για άλλη φορά” τονίζουν.