

# SAUNA a DĚTI

## Troška historie

První popisy sauny se objevují v 11. a 12. století. Ve středověku byla parní lázeň vcelku oblíbená v celé Evropě, ale přesto se v 16. století Klaus Magnus zmiňuje, že nikde není parní lázeň tak důležitá jako v severní Evropě. Veřejnou saunu měla prakticky každá vesnice. Pro Finy již tehdy byla součástí jejich každodenního života, místo, kde se setkávali a mluvili spolu. Zároveň byla sauna zřejmě i nejčistší místo ve vesnici, případně domě, takže se používala například i při porodech. Finská sauna se v těch dobách od dnešní sauny lišila. Byla to tzv. kouřová sauna (savusauna). Jejím hlavním znakem je, že je uvnitř celá černá od sazí, protože při jejím vyhřívání se kouř valí z kamen do místnosti. Jakmile je velká zásoba kamenů v kamnech zahřátá, přestane se topit, sauna se umyje od sazí a může se začít saunovat. Ačkoli saze špiní, jsou sterilní. Dnes se s takovou saunou můžete stále setkat, i když relativně vzácně. Například nejstarší fungující veřejná sauna ve Finsku, Rajaportin sauna v Tampere, je sauna kouřová.

Čerpáno z wikipedie

## Proč saunovat miminka a děti?

Hlavní účinek sauny o který nám většinou u dětí jde je posílení imunity (vlastních obranných sil organismu). Dochází k němu na mnoha úrovních, zmíním zde ty nejzásadnější:

**Otužování, aneb trénink termoregulace** – díky střídání tepla a chladu se zvyšuje rychlost cévních reakcí a tím se zlepšuje odolnost vůči teplotním výkyvům v běžném životě (přechody do vytopených obchodů v zimě a klimatizovaných místností v létě). Otužování je jedna z důležitých technik, která je v dnešní době opomíjena. Dříve probíhala přirozeně, nyní často v bytech přetápíme, děti nadměrně oblékáme, ve snaze dopřát jim to nejlepší kupujeme a používáme téměř výhradně funkční prádlo...je na zvážení každého rodiče, kdy a jak dítě chránit před teplotními výkyvy, mějme ale na paměti, že přílišná péče oslabuje a nedovolí dítěti plně rozvinout vlastní termoregulační systém.

**Detoxikace** - na prohřívání organismu reaguje termoregulační systém pocením (tím ochlazuje povrch těla a brání přehřátí tělesného jádra, které k zachování všech funkcí potřebuje stálou teplotu). Pocením se organismus také zbavuje odpadních látek a toxinů, rozšiřují a čistí se kožní póry, celý povrch těla pak lépe dýchá.

**Zlepšení imunity** – díky střídání tepelných podnětů dochází k mohutnému prokrvení sliznic horních cest dýchacích, čímž selepší jejich výživa a přívod obranných látek. Tento efekt vydrží 6 až 7 dní, proto je ideální frekvence saunování 1x týdně. Je prokázáno, že u saunujících se dětí je výskyt onemocnění horních cest dýchacích 10x nižší než u dětí, které saunu nenavštěvují.

Sauna je doporučována i pro děti s chronickými záněty dýchacích cest, při rekonvalescenci po zánětu i pro astmatiky, vlivem sauny dochází k rychlejšímu odstraňování hlenu s mikroby, zvýšení tvorby obranných látek, k uvolnění hladkého svalstva a tím k usnadnění dýchání.

Mezi další pozitivní účinky patří přeladění nervového vegetativního systému, díky čemuž děti lépe jí, spí, jsou klidnější, spokojenější ...

## Kdy se saunou začít?

Saunovat lze děti již od 3 měsíců, v některých zemích se děti sanují ihned po zahojení pupečníku. Věk 3 měsíců je udáván zřejmě proto, že v této době se stabilizuje termoregulační systém a miminka již lépe zvládají teplotní výkyvy. Pokud půjdete do sauny s novorozenečkou, pečlivě sledujte jejich reakce, pobyt zkraťte a proveďte pouze jeden cyklus.

## Kdy miminka a děti naopak nesaunovat?

Rozhodně vynechejte saunu při jakémkoli akutním onemocnění, dítě by mělo být zdravé a jeho vývoj by měl odpovídat věku. Máte-li jakékoli obavy nebo vaše dítě trpí vývojovými vadami, či jinými neduhy, poraďte se vždy s lékařem. Zásadou číslo jedna je u všeho, co s dítětem děláte vaše jistota. Pokud budete vy sami nejistí, pravděpodobně budou i reakce dítěte rozporuplné. Zásada číslo dva je dítě vnímat a pozorovat jeho reakce, poslouchat, co se vám snaží sdělit. A k saunování ještě zásada číslo tři – vždy raději méně, kratší dobu a postupně. Není kam spěchat ani s kým závodit.

## Co do sauny s sebou?

Župan, velký ručník nebo šátek (sárong) – na zabalení před vstupem do potní místnosti i po ochlazení – celý proces sauny probíhá bez oblečení, ručník, na který si v potní místnosti sednete (lehnete) – pokud jdete do sauny s miminkem, doporučuji přibalit ještě látkovou plínku (ručníček) kterou dáte děťátku pod zadeček – při prohřívání se děti uvolní často opravdu celé i se svěrači ☺, další ručník na utření po umytí a po ochlazení (máte-li místo županu sárong nebo velký ručník, není už potřeba), mýdlo, krém nebo olej, můžete si tak dopřát po skončení sauny masáž, vodu na pití.

## TAK POJĎME DO TOHO. PROVEDU VÁS NYNÍ CELÝM PROCESM SAUNY OD PŘÍPRAVY AŽ PO ZÁVĚREČNÝ ODPOČINEK.

### Příprava

Před vstupem do sauny se osprchujte, umyjte a osušte. Spláchněte ze sebe všechny starosti všedního dne a připravte se na očistu a relaxaci. Teď máte čas pro sebe, pro své tělo, využijte ho naplno.

### Prohřívací fáze - potní místnost

Pro děti je sauna vyhřáta na nižší teplotu (60 – 80 stupňů). Pokud se saunováním začínáte, sedněte si na nejnižší stupeň. Čím výš si sednete, tím bude proces rychlejší a intenzivnější. Pokud jdete s dítětem do veřejné sauny, která je teplejší, posaďte se klidně až na zem. Dítě si posaďte na klín, zmírníte tak jeho ohřívání (části, které se dotýkají vašeho těla jsou chráněny před vysokou teplotou. Toho se využívá hlavně u miminek, prohřívání je pozvolnější a miminko se cítí v bezpečí). Miminko můžete při prohřívání i kojít. Během pobytu v potírně kontrolujte hmatem dítěti jednotlivé části těla, aby se prohřívalo celé. Nejrychleji se prohřívá hlavička, jako poslední většinou nožičky. V ideálním případě z potírny odcházíte ve chvíli, kdy je dítě celé prohřáté. Ale pozor – délku pobytu určuje vždy dítě, sledujte jeho reakce. Vy jako rodič nejlépe poznáte, kdy začne být neklidné, nebo naopak nezvykle tiché až malátné. Děti si většinou samy „řeknou“, nemusíte mít strach. Pokud odcházíte dřív než je dítě prohřáté, mělo by být následné ochlazení mírné a pozvolné, klidně jen pod vlažnou sprchou.

### Ochlazovací fáze

Po odchodu z potírny se nejdříve opláchněte pod vlažnou nebo teplou sprchou (z hygienických důvodů je potřeba před vstupem do bazénku smýt pot). Do ochlazovacího bazénku vstupte nejdříve vy, dítě si nechte podat do náruče a společně se potopte. Je velice důležité ochladit i hlavu (mohla by dítě bolet)!! Pokud se na ochlazování v bazénku necítíte, ochlaďte se pod sprchou, je však důležité dodržet ochlazení celého těla. Teplotu jednotlivých částí opět kontrolujte hmatem. Další možností je postupné ochlazení na vzduchu, především pokud nedošlo k dostatečnému prohřátí. Pokud vám z jakéhokoli důvodu dělá potíže chladit hlavu, pak doporučuji v potírně použít vlhkou čepičku nebo plínku přes hlavu, aby nedošlo k jejímu přílišnému prohřátí.

Jestliže se saunou začínáte, přejděte již k závěrečné relaxaci.

Pokud chcete absolvovat ještě další cyklus, dbejte na to, aby dítě bylo před druhým vstupem do potírny dostatečně zchlazené a teplotně stabilizované. Cyklus ještě nechte dojít nějakou klidnější činností v odpočívárně a teprve potom můžete zahájit druhé kolo. Dva cykly dětem úplně stačí

### Závěrečná relaxace

Po jednom nebo dvou cyklech sauny přejděte do odpočívárny a zde setrvejte aspoň 20 minut. Můžete dítko namasírovat, doplnit tekutiny, pozvolna se připravit na návrat do běžného dne.