

## Saunování s dětmi

Dříve než své děti přivedeme do sauny, tak bychom měli vědět vše, co se saunováním dětí souvisí, co jim může prospět a čemu se naopak vyhýbat, aby účinek sauny byl co největší.

Netrpí-li dítě projevy nějakého závažného onemocnění a je-li schopno běžných životních úkonů, zejména cvičit, běhat, plavat, koupat se v horké i chladné vodě, pak se nemusíme obávat neobvyklého prostředí sauny. Takto schopné dítě se může bez obav i saunovat. Správné saunování obvykle nečiní samo o sobě zdravým dětem žádné potíže, rozhodně nevede ke vzniku nemoci. Máte-li v této záležitosti jasno, nic nebrání tomu, abyste vzali děti do sauny.

### Účinky saunování

Saunování je ve skutečnosti podpůrná procedura, rozhodně ne vždy a vše vyléčí. Saunová lázeň jako fyzikální prostředek může jedině přispět k podpoře vlastních obraných sil organismu. Nejvíce se to ukázalo při sezónním výskytu onemocnění horních cest dýchacích virového původu.

Zejména u dětí respiračně oslabených a u astmatiků se projevil příznivý vliv saunování. Zkušenost o poklesu onemocnění virovými chorobami dýchacích cest, jejich lehčím průběhu a snížení počtu komplikací u dospělých, byly již před léty důvodem k zavádění pravidelného saunování do programu ochrany zdraví dětí, zejména v mateřských školách.

### Dlouhodobý účinek saunování

Z hlediska dlouhodobého účinku má největší význam vzestup hladin imunoglobulinu A, který se vyskytuje na sliznici dýchacích cest a zabráňuje pronikání mikrobů, jeho hladina klesá teprve 7. den po saunování, což je také důvod k pravidelnému saunování jednou za týden.

### Účinek saunování na jednotlivé orgány

#### Dýchací systém

Zejména u větších dětí dochází k prohloubení dýchání, protože rozpuštěním a odstraněním vazkého hlenu dochází k uvolnění dolních cest dýchacích

#### Vegetativní systém

Dochází k nastolení rovnováhy obou složek neurovegetativního systému, takže po saunování jsou děti zklidněny, v dobré pohodě, mají chuť k jídlu a dobře spí.

#### Hladina imunitních protilátek

Vlivem tepla dojde při každém saunování k bezprostředním změnám v počtech specifických buněk, které jsou jednak schopny pohlcovat choroboplodné mikroby i viry, jednak vyvolat tvorbu ochranných protilátek přímo na sliznici dýchacích cest a zvýšit celkovou hladinu imunitních globulinů, které až na dobu šesti dnů udržují dostatečnou výši hladiny a tedy i schopnost dětského organismu ochránit se vůči infekcím. Dalším projevem ovlivnění obranných reakcí je pokles druhu krvinek, které jsou průvodním jevem zánětu a alergie.

#### Hormonální hladina

Euforie (radostná nálada) a psychické i tělesné uvolnění (relaxace) jsou vyvolány reakcí hormonálního systému. Jeho produkty (tedy různé hormony) však vyvolávají nejenom tyto stavy. Vedou i k ústupu některých druhů bolestí kloubů a svalstva, dýchacích obtíží. Kromě toho se nově rozpoznal vliv saunové lázně na zvýšení hladiny imunitních látek tzv. imunoglobulinů.

### Od kdy je saunování vhodné

Finové celému světu ukázali, že saunovat lze od nejtělejšího věku dítěte až do vysokého stáří. V praxi saunování s malými dětmi se ukázalo, že děti na závěrečném okraji batolícího věku, jsou již natolik pohyblivé a schopny vyjádřit své reakce na neobvyklé prostředí saunové lázně, že nic nebrání tomu, aby se s nimi začalo saunovat. Děti po třetím roce nevyvolávají při saunování už žádné potíže a dá se s nimi přesně komunikovat pokud se týká pocitů v průběhu jejich saunování.

### Jakým způsobem probíhá saunování?

v sauně při saunování kojence je bezpodmínečně nutná spoluúčast jednoho z rodičů, respektive zodpovědné dospělé osoby. Jedná-li se o saunování více kojenců, pečuje dospělá osoba maximálně o 2 kojence, které drží na klíně. Starší, dobře pohyblivé děti, které mohou vykonávat všechny úkony saunování, mohou pobývat v sauně samostatně, ovšem pod dohledem.

Mladší batolata se prohřívají zásadně jen krátce, maximálně 3 -5 minut a procedura se opakuje 2x ale ani u větších dětí nemá prohřívání přesahovat 5 - 8 minut. Od 7 let se procedura opakuje 3x. Teplotu prohřívárny určí saunař dle svých odborných znalostí.

## **Jednotlivé fáze saunování**

Úkony každé fáze stojí vůči sobě v určitém kontrastu a má tedy i rozdílný fyziologický účinek na dítě. Platí hlavní zásada: nepřekračovat časový limit jak prohřívání, tak ochlazování.

### **1. fáze - očista a příprava**

Před vstupem do prohřívárny je vždy povinné dokonalé umytí a osprchování teplou vodou. Dospělá osoba drží malé dítě v náručí, větší dítě sprchuje způsobem podle Kneippa, tj. nejprve nohy, pak záda, ruce, břicho a hrudník naposled. Obličej se jen opláchně vodou z dlaně. Před vstupem do prohřívárny se dítě osuší.

### **2. fáze - pobyt v prohřívárně**

Starší kojence a mladší batolata (tj. děti kolem 3 let věku) je možno uložit na textilní podložku na lehátku, ale chránit je tělem před přímým sáláním tepla z topidla a nepřikrývat je. Dospělý sleduje reakce dítěte na vliv horka. Pokud je dítě v horku neklidné, musí být vzato do náruče. Neklid (i pláč) během expozice horka je jedinou známkou reakce dítěte na přímé působení intenzivního tepelného podnětu, proto je potřeba nejprve ochladit dítěti tvář a nosní vstup vlhkou žínkou nebo navlhčenou dlaní, případně z dlaně vytvořit stříšku před nosním vstupem (vlhká komůrka). Neklid dítěte se nemá prodlužovat a je nutno s ním odejít k ochlazení.

### **3. fáze – ochlazování**

Po prohřátí se dítěti spláchně pot z povrchu těla ve sprše vlažnou vodou a následuje krátká koupel v chladném bazénku ( hlava a zátylí se vynechají ! ) Ochlazení může být i vzduchem. Doba ochlazení je delší než doba prohřívání.

### **4. fáze - ukončení**

Po krátkém osprchování vlažnou vodou osušit povrch těla a vlasy. Podat nápoj (přírodní ovocnou šťávu, bylinný čaj, či vodu; kojence je nejlépe nakojit) a uložit ke spánku. Osvědčuje se zařadit po skončení saunování pohybovou aktivitu, zejména vhodné jsou respirační cviky případně krátkou aromamasáž, za využití zklidňujících esenciálních olejů. Pro tento případ Vám může být k dispozici odborně vyškolený personál.

## **Nemoci a saunování**

V praxi se ukázala jako vyhovující zásada nesaunovat dítě po nemoci a následné rekonvalescenci ještě nejméně týden po návratu do kolektivu, aby se nejprve adaptovalo na prostředí.

## **Doporučené potřeby pro návštěvu sauny pro dítě**

Hygienické potřeby, 2x ručník, žínku, pantofle s protiskluzovou podrážkou, župánek, oblíbenou hračku, svačinu a pití.

## **Ceník**

Matka + 1 dítě.....	220 Kč
Matka + 2 děti.....	300 Kč